ALEXANDER LOYD
cu
BEN JOHNSON

CODUL vindecării

6 minute

pentru vindecarea
problemelor de sănătate,
succes sau relaționale

II 444 815
BCU IASI

CITEȘTE sănătos

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

II 444 815
BCU IASI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CODUL vindecării

6 minute

pentru vindecarea
problemelor de sănătate,
succes sau relaționale

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ALEXANDER LOYD
cu
BEN JOHNSON

739484

CODUL vindecării

6 minute

pentru vindecarea
problemelor de sănătate,
succes sau relaționale

Traducere din engleză de
Delia Anghelescu

ALE

0 000010 51141 BCU IASI

Lifestyle

CITEȘTE SĂNĂTOS

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producţie:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
CĂTĂLINA IOANCEA
EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LOYD, ALEX
Codul vindecării: şase minute pentru vindecarea problemelor de sănătate, succes sau relaţionale / Alex Loyd, Ben Johnson; cuv. înainte: Jordan Rubin; trad.: Delia Anghelescu. - Bucureşti: Life Style, 2011

ISBN 978-606-92804-8-5

I. Johnson, Ben
II. Rubin, Jordan (pref.)
II. Anghelescu, Delia (trad.)

159.9

Titlu: *The Healing Code*
Autor: Alexander Loyd, PhD, ND cu Ben Johnson, MD, DO, NMD

Copyright 2010 © by Alexander Loyd

Prezenta ediţie s-a publicat prin acord cu Grand Central Publishing, Inc., New York, New York, USA.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2011
pentru prezenta ediţie

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-92804-8-5

13 MAI 2016

Această carte vă este dedicată VOUĂ, cititorilor mei.
Speranța mea este, și mă rog pentru acest lucru, să se termine aici căutările voastre sau să găsiți aici soluția, ca în cazul soției mele Hope (Tracey), al meu și al multor altora.
Dumnezeu să vă îndrume pașii și să vă păzească sufletele așa cum a făcut-o pentru noi!

— Dr. Alexander Loyd

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Mulțumiri 9

Cuvânt-înainte de Jordan Rubin 11

Prefață. Descoperirea care a schimbat totul 15

Bazele (Nu treceți mai departe fără a citi!) 32
Trei „lucruri unice" 32

Partea întâi. Cele șapte secrete ale vieții, sănătății și prosperității 43

Capitolul întâi. Secretul nr. 1 Există o sursă unică a bolilor și a stărilor de rău 45

Capitolul doi. Secretul nr. 2 Cauza stresului este o problemă a energiei din organism 72

Capitolul trei. Secretul nr. 3 Problemele sufletești sunt mecanismul de control al vindecării 103

Capitolul patru. *Hard drive*-ul uman 119

Capitolul cinci. Secretul nr. 5 S-ar putea ca programul antivirus să vă îmbolnăvească 128

Capitolul șase. Secretul nr. 6 Cred! 146

Capitolul șapte. Secretul nr. 7 Când sufletul și mintea se ceartă, câștigă 158

Capitolul opt. Totul despre rezultate 174

Partea a doua. Soluțiile vindecării oricărei probleme de sănătate, relaționale sau de reușită 195

Capitolul nouă. Ce este Codul vindecării? 197

Capitolul zece. „Codul vindecării universale“ în șase minute.....220

Capitolul unsprezece. Folosirea Detectorului de probleme sufletești pentru identificarea problemelor.....242

Capitolul doisprezece. Impactul imediat: Rezolvarea în 10 secunde a oricărei situații stresante.....273

Mai multe despre... Noi și filosofia noastră.....291

Înregistrați-vă cartea pentru a primi mai multe cadouri ca bonus.....293

Mai multe despre The Healing Codes® [Codurile vindecării].....295

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mulțumiri

Această carte nu ar fi apărut fără ajutorul unui număr de oameni cărora le sunt foarte recunoscător.

Ben Johnson, mulțumiri pentru că ai fost alături de mine ca prieten și frate în această misiune. Lui Tom și Mary Ann Costello, mulțumiri pentru spiritul vostru extraordinar și sprijinul pe care mi l-ați acordat timp de șapte ani. Lui Ken Johnston, îi mulțumesc pentru consecvența și integritatea cu care m-a îndrumat. Lui Lorrie Rivers, care m-a ajutat să inițiez acest proiect și pentru cât am râs împreună. Lui Judith White, pentru iubirea și delicatețea cu care s-a ocupat de detalii în toți acești ani. Lui Diane Eble, pentru ajutorul acordat la finalizarea cărții, dar și pentru multe altele.

Mentorului meu, Larry Napier, îi mulțumesc pentru dragostea lui și pentru că m-a îndrumat pe calea sufletului.

De asemenea, multe mulțumiri soției mele, Hope (Tracey), și fiilor mei, pentru că au suportat momentele ciudate în care îmi notam diverse lucruri. Celui de Sus, mulțumiri pentru că mi-a dat ceva despre care să scriu — sunt al Tău pentru totdeauna!

Tot ceea ce este bun și adevărat în această carte este un dar de la Dumnezeu. Onorurile și creditul pentru această carte I se cuvin, iar eu v-o ofer cu mare bucurie. Tot ceea ce nu este bun sau adevărat în această carte îmi aparține, iar pentru asta vă cer, cu anticipație, îngăduință și iertare. Întocmai precum compania The Healing Codes®, această carte este o chemare și nu o afacere. Avem misiunea de a schimba centrul de interes al lumii spre problemele sufletești — om cu om. Această chemare a început

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

cu iubirea vieții mele, Hope — cea care îmi este soție de de 23 de ani. Continuă cu iubirea pentru fiii mei, Harry și George, care m-au învățat mult mai multe despre dragoste și adevăr decât voi fi în stare să-i învăț eu vreodată. VĂ iubesc pentru totdeauna!

— Alexander Loyd

Aș vrea să-i mulțumesc dr. Alex Loyd pentru perseverența cu care le oferă oamenilor ce suferă din cauza problemelor de viață (nouă, tuturor) această cunoaștere schimbătoare de destin. Perioada de incubație a fost lungă și nașterea grea, dar depășirea problemelor și victoria finală sunt extraordinare. Această carte vorbește despre cum să ne schimbăm viața la nivel primar — nu prin mai multă muncă sau ambiție, ci prin înțelegerea și aplicarea legilor simple ale fizicii la corpul nostru, astfel încât el să se poată vindeca singur. Corpul omenesc este vindecătorul înzestrat de Cel de Sus cu această putere. Codul vindecării este instrumentul care eliberează vindecătorul, pentru ca el să-și poată îndeplini misiunea. Extraordinar de simplu, așa cum sunt toate marile descoperiri. Alex, îți sunt foarte recunoscător pentru descoperirea care mi-a salvat viața.

— Ben Johnson

Cuvânt-înainte

Jordan Rubin

Codul vindecării realizat de dr. Alex Loyd este o revelație pentru toți aceia care caută, cu disperare, soluții la problemele cu care se confruntă zi de zi.

În răstimpul celor doi ani în care m-am luptat cu mai multe boli incurabile, am fost consultat de 70 de specialiști în medicină alopată sau alternativă, disperat să găsesc vindecarea. După ce mi-am învins boala, devenind un credincios activ și urmând principiile sănătății cu ajutorul naturii, am pornit în misiunea de a schimba starea de sănătate a acestui popor și a lumii, om cu om, viață cu viață. În eforturile mele de a găsi soluțiile cele mai eficiente pentru a declanșa potențialul de însănătoșire a corpului, sufletului și spiritului, am evaluat sute de tehnici de vindecare, iar rezultatele au fost, în cel mai bun caz, amestecate.

Mi-a vorbit despre Codurile vindecării un prieten și, trebuie să recunosc, la început, am fost sceptic. După ce am auzit și am citit mărturii uimitoare ale unor oameni despre felul în care li s-a schimbat viața, după ce am aflat că sistemul Codurilor vindecării a fost descoperit după 12 ani de rugăciuni, că este în concordanță cu Biblia, dar și profund ancorat în știință, am vrut să știu mai multe. La puțin timp după aceea, am avut ocazia să petrec ceva timp cu dr. Alex Loyd. Dacă mai aveam îndoieli, acestea au dispărut: Alex este mărturia vie a sistemului pe care l-a conceput. Alex nu numai că și-a ajutat familia să se bucure

de o bună sănătate fizică și emoțională, dar compasiunea pentru cei aflați în dificultate și marea dorință de a-și ajuta, cu orice preț, semenii au făcut din el una dintre persoanele cele mai deosebite pe care le-am cunoscut. Alex este unul dintre oamenii cei mai mulțumiți, mai plini de dăruire și mai împăcați sufletește din câți am întâlnit vreodată. Am văzut cum Alex Loyd și Codurile vindecării au îmbunătățit spectaculos starea de sănătate a prietenilor și familiei lui, înregistrând rezultate măsurabile la nivel fizic, spiritual, mental și emoțional.

Cu toate acestea, numai după ce m-am confruntat cu o mare criză personală am realizat forța ce rezidă în Codurile vindecării. Pus în fața a ceea ce nu părea să aibă sorți de izbândă, am lucrat cu Alex zi de zi, timp de 40 de zile, și am folosit cu sârguință Codurile vindecării pentru a-mi rezolva și a scăpa de problemele sufletești, de care nici nu eram conștient în totalitate. Acest proces m-a ajutat să depășesc, aproape fără efort, experiențe trecute dureroase și să-i iert pe cei care m-au rănit de-a lungul anilor, dar, și mai important, să obțin iertarea celor pe care i-am rănit eu însămi. Dumnezeu m-a ajutat să trăiesc încă un miracol în viața mea, în ființa, în sufletul și spiritul meu, și le sunt profund recunoscător dr. Alex și Codurilor vindecării.

Cartea este fundamentată pe acest sistem și prezintă esența modului în care funcționează. *Codul vindecării* nu este doar o lucrare, ci reprezintă chiar accesul la potențialul de sănătate pe care ni l-a dăruit Dumnezeu.

Codul vindecării ne oferă instrumentele cu care putem să obținem iertarea adevărată, să scăpăm de convingerile greșite și să vindecăm problemele sufletești generatoare de stres, eșec și chiar boală. Cu toată forța pe care o au, principiile Codului vindecării nu acționează de la sine. Trebuie să aplicăm cu conștiinciozitate tehnicile Codului vindecării și să-i folosim instrumentele, precum Detectorul de probleme sufletești. Vă

îndemn să vă faceți cât mai repede timp pentru a pune la punct un program personalizat de implementare a Codului vindecării, folosind instrumentele prezentate în capitolele 11 și 12. Veți fi uimiți de viteza cu care acționează și de eficiența tehnicii Impactului imediat, pentru rezolvarea, în zece secunde, a oricărei stări stresante și emoții negative, precum și pentru sporirea energiei de care avem nevoie zi de zi. Dar nu-ți va face bine dacă nu va fi folosită când vei avea nevoie!

În America, auzim vorbindu-se mult zilele acestea despre REFORMA din sănătate. Însă, utilizând instrumentele pe care *Codul vindecării* ni le pune la dispoziție, ne putem TRANSFORMA viața și sănătatea dinspre interior spre exterior.

Am avut foarte mult de câștigat din revelațiile și înțelepciunea primite de la dr. Alex Loyd. A venit timpul să vă începeți propriile călătorii de inițiere pentru găsirea unei stări de sănătate extraordinare cu ajutorul *Codului vindecării.*

Dr. Jordan S. Rubin, doctor în medicină naturistă
Autor a peste 20 de cărți din domeniul sănătății și terapiilor alternative, declarate bestselleruri de *New York Times*
Realizator al programului de televiziune *Extraordinary Health*
Fondator și director al Consiliului de administrație (CEO) al companiei Garden of Life

Prefață

Descoperirea care a schimbat totul

Ce vă doriți cel mai mult de la viață? O relație de dragoste? O sănătate bună? Liniște sufletească? Reușita într-un domeniu în care ați simțit mereu că sunteți mai capabili decât se vede? Împlinirea, care poate fi măsurată în mii de feluri? Cum să atingem acel ceva care ne ține treji noaptea sau ne face inima să bată mai repede?

Ceea ce doresc eu, Alex[1], să vă împărtășesc este tocmai modul în care se pot obține aceste lucruri, care mi-a fost revelat, ca un dar de la Dumnezeu, în anul 2001.

În 2001, îmi doream toate lucrurile menționate mai sus. Până atunci, timp de 12 ani, fusesem trist, deprimat, nu-mi reușise nimic și eram total neajutorat — neajutorat într-o privință care a adus durere și suferință îngrozitoare nu numai mie, ci întregii mele familii, în acei 12 ani, care au părut tare lungi. De fiecare dată când lucrurile păreau să înceapă să se îmbunătățească, totul aluneca înapoi în disperarea care ne caracterizase viața.

Care era problema? Tracey și cu mine am spus „da" în 1986, convinși că viața noastră va fi ca în povești și că vom trăi fericiți „până la adânci bătrâneți". După nici șase luni, Tracey plângea din nimic, ronțăia tot timpul fursecuri cu ciocolată și se ascundea, deseori, în dormitor cu ușa încuiată. În ciuda faptului că

[1] Cu excepția cazului în care se specifică altfel, când se folosește persoana întâi, este vorba de Alex Loyd.

traiul alături de mine ar aduce, probabil, pe oricine în starea asta, eram chiar îngrijorat. Tracey nu mai trecuse prin așa ceva, nu înțelegea de ce era atât de tristă, în afara faptului că era măritată cu mine, desigur. Am aflat curând că Tracey suferea de depresie majoră și că suferise probabil de asta aproape toată viața. De fapt, depresia și anxietatea erau ceva de-a dreptul obișnuit în familia ei și, în ultimii 30 de ani, câțiva chiar se sinuciseseră.

Căutarea disperată a unui ajutor

Am încercat de toate, consiliere, terapie, vitamine, minerale, plante medicinale, rugăciuni, tehnici alternative de eliberare emoțională... de toate! În toți acești ani, Tracey a citit o bibliotecă întreagă de cărți de psihologie, de auto-ajutorare sau spirituale. Nici nu știu câți bani am cheltuit în cei 12 ani de căutări — ultima dată când am făcut calculul, ne-a ieșit ceva de ordinul a zeci de mii de dolari. Câte ceva din ceea ce am încercat sunt lucruri minunate, pe care continuăm să le facem, și câteva au ajutat, dar Tracey continua să fie deprimată.

Am crezut că antidepresivele ar fi putut să reprezinte soluția. Îmi amintesc foarte bine cum m-am trezit într-o noapte în țipetele lui Tracey. După ce am aprins lumina, am constatat cu groază că Tracey stătea într-o baltă de sânge. Era sânge pe ea, pe cămașa de noapte, pe cearșafuri. Țipa și plângea în același timp. M-am întins după telefon și am chemat Salvarea, convins că Tracey avea hemoragie internă. Mă întrebam dacă va scăpa, iar, dacă nu, ce mă voi face singur cu un copil de șase ani. Când mă gândeam la asta, am înțeles ce se întâmplase — Tracey se scărpinase pe picioare în somn până se umpluse de sânge. Existau și alte efecte secundare de la antidepresive, dar ăsta a unul dintre cele mai rele.

Simptomele depresiei propriu-zise erau mult mai rele. Tracey şi-a făcut odată unul dintre testele de evaluare a depresiei de la sfârşitul unei cărţi pe care o citise şi la rezultat s-a încadrat în zona de depresie severă. M-am uitat şi eu pe test să văd ce răspunsuri dăduse şi am văzut, şocat, că răspunsese „da" la întrebarea dacă se gândea în majoritatea zilelor că ar vrea să moară. Mi-a spus că era prea laşă ca să pună ideea în aplicare, dar că se gândea des ce bine ar fi fost să ia o curbă bruscă cu maşina, să intre într-un zid şi să scape de toată suferinţa. Depresia ne afecta întreaga viaţă şi familia. Uneori, eram stresaţi până dincolo de limita suportabilităţii. După trei ani de căsnicie, atât Tracey, cât şi eu doream să punem capăt relaţiei, singurul lucru care ne oprea fiind convingerea că Dumnezeu avea un plan mai bun pentru noi. Ne-am reînnoit jurămintele la biserică — şi eram cu adevărat implicaţi „la bine şi la rău".

Singurul lucru pe care nu l-am pierdut niciodată a fost speranţa, care mi-a dat şi forţa să lupt şi să caut soluţii pentru a o ajuta pe Tracey. Am cercetat calea de rezolvare studiind pentru două doctorate, participând la numeroase seminare şi ateliere de lucru şi citind zeci de cărţi. Nicio abordare nu a produs rezultatele aşteptate. Lecţii învăţate? Neîndoielnic. Maturizare? Şi încă cum. Convingerea că voi găsi răspunsul? Absolut.

Şi, apoi, s-a întâmplat. S-a petrecut în răstimpul a trei ore. Era ca şi cum eram singur pe planeta Pământ, în ciuda mulţimii de oameni care mă înconjura...

Schema vindecării

Fusesem la Los Angeles la un seminar despre metodele alternative din psihologie şi mă aflam pe aeroport în aşteptarea avionului spre casă. Mi-a sunat mobilul, am răspuns şi am auzit: „Bună." Am simţit cum mă treceau fiori reci pe şira spinării.

Tracey era foarte deprimată, plângea și-mi spunea că Harry, fiul nostru (de șase ani), nu înțelegea că era bolnavă. Dacă aș fi fost acasă, aș fi scos-o din starea aceea așa cum numai eu știam. Dar, de la mii de kilometri depărtare, nu aveam cum s-o ajut. Am vorbit și ne-am rugat împreună până ce stewardesa m-a obligat să închid telefonul. Apoi, am început să mă rog pentru ea, așa cum făcusem zi de zi în ultimii 12 ani.

Ceea ce a urmat reprezintă motivul pentru care am scris această carte. Singurul mod în care pot exprima acest lucru este acesta: Dumnezeu a făcut un *download* în mintea și inima mea cu ceea ce numim acum Codurile vindecării (*The Healing Codes*®).

Să nu mă înțelegeți greșit, nu zburau îngeri dincolo de geamurile avionului Boeing 737. Niciun vălătuc de ceață sau abur nu se rostogolea pe fuselajul avionului și nici nu se auzea muzica cerească. Dar ceea ce am simțit era atât de diferit față de orice trăisem până atunci, încât am știut că trebuia să fie răspunsul la cei 12 ani de rugăciuni zilnice. Am văzut răspunsul cu ochii minții, așa cum văzusem multe alte idei înainte — totuși, era altfel. Veți înțelege ce vreau să spun dacă v-ați gândit vreodată la ceva, după care v-ați spus: „Ce idee grozavă!" Cam așa a fost, doar că era ca și cum în capul meu a fost pusă *ideea altcuiva*. Parcă mă uitam la televizor, era în mintea mea, dar nu era *a mea*. „Citeam" schema unui sistem de vindecare pe care nu-l studiasem niciodată. Revelația consta în existența în organism a unui mecanism care putea vindeca o problemă spirituală, aceea a convingerilor greșite. Mi se arătase un sistem ce explica modul în care, prin executarea unor exerciții simple cu mâinile, se putea contracara adevărata sursă a tuturor problemelor vieții. Așa că am așternut-o pe hârtie și am scris, și am tot scris. Am scris până am făcut crampa scriitorului și am spus cu voce tare (îmi amintesc pentru că m-am uitat imediat jenat în jur să văd

dacă mă auzise cineva): „Doamne, ori mai încetinești puțin, ori o lăsăm pe mai târziu, că nu pot scrie așa de repede!"

Ajuns acasă, urmând această schemă de la Dumnezeu, am rezolvat problema care mi-a dominat viața mai bine de un deceniu. După 45 de minute, depresia majoră a soției mele nu mai exista. Sunt peste opt ani de zile acum, când scriu aceste rânduri, iar Tracey n-a mai luat niciun medicament și se simte excelent în fiecare zi. După acele prime 45 de minute, depresia a revenit, dar, după trei săptămâni de aplicare a „Codurilor vindecării", depresia ei persistentă a dispărut pentru totdeauna. După anii de chin, de căutări a ceva, orice, care să readucă normalitatea în viața noastră, îmi este greu să găsesc cuvintele potrivite pentru a descrie bucuria și ușurarea pe care am resimțit-o eu, soția mea, fiii noștri (avem doi de-acum). De fapt, în 2006, Tracey și-a schimbat oficial numele în Hope. După anii de depresie când fusese atât de lipsită de speranță, simțea că nu mai era aceeași persoană. Acum era Hope (în engleză, speranță — n.t.).

După acea noapte providențială când am descoperit ceea ce am numit mai târziu „Codurile vindecării", în dimineața zilei de luni ce a urmat, mă simțeam la fel de surescitat și am plecat spre biroul particular în care lucram cu intenția de a pune în aplicare acest nou protocol la zecile de oameni care și-ar fi putut descrie viața în aceeași termeni ca mine. Multe suferințe, multe frustrări, multe dureri sufletești, mulți oameni în căutarea unor răspunsuri. Când am început să le împărtășesc clienților mei Codurile vindecării, ceea ce a urmat a fost exact ceea ce îmi imaginasem: depresiile s-au vindecat, anxietatea a devenit împăcare, problemele relaționale au dispărut. Chiar și suferințe mentale și emoționale mai grave păreau să intre pe un făgaș constant bun, în mod previzibil și chiar rapid, în cele mai multe cazuri.

Cercul vindecării se lărgește

Nu mă așteptasem însă la ceea ce s-a întâmplat după șase săptămâni. O clientă bună m-a întrebat dacă am putea vorbi între patru ochi câteva minute. Avea o expresie ciudată, pe care n-o mai văzusem, și mi-a spus că nu-și amintea să-mi fi împărtășit că suferea de scleroză în plăci. Cu tristețe spun că mi-au venit în minte imediat orele de etică și legislație de la cursurile pentru doctoratul în psihologie și m-a cuprins îngrijorarea că urma să fiu dat în judecată. Cu jenă și nervozitate, am început să-i răsfoiesc fișa, zicându-i că nu-mi aminteam, dar că vom vedea, până când am înțeles că nu acela era motivul pentru care mă abordase. Plin de compasiune și iubire, am închis fișa și m-am uitat fix în ochii ei, spunând: „Nici eu nu-mi amintesc, dar de ce mă întrebi?" Atunci, ea a izbucnit în lacrimi, plângând incontrolabil. Când s-a mai liniștit, mi-a povestit că tocmai se întorsese de la spitalul Vanderbilt din Nashville, unde i se spusese că nu mai avea nici urmă de boală. Am fost atât de impresionat de toată situația asta, încât am început și eu să plâng. Apoi lacrimile s-au transformat în râs și am hohotit amândoi. Am întrebat-o: „Cum ai reușit? Spune-mi, te rog, ca să le pot împărtăși și altora. Este extraordinar, mă bucur pentru tine." Apoi, s-a întâmplat: mi-a spus că soluția a venit de la Codurile vindecării, pe care o pusesem să le aplice în ultimele șase săptămâni. Asta trebuia să fi fost, pentru că era singurul lucru nou pe care îl făcuse.

Mi-am spus că era o anomalie, o excepție, o reacție neobișnuită, irepetabilă. Însă, câteva săptămâni mai târziu, am auzit același lucru despre un caz de vindecare a cancerului, apoi a diabetului, a unor migrene, a bolii Parkinson în stadiu incipient, și altele, și altele.

În acel moment, am înțeles că ceea ce primisem în acea zi, la peste 10 000 de metri altitudine, era mult mai mult decât

cerusem prin rugăciune. Am înțeles implicațiile extraordinare asupra sănătății lumii, dar și faptul că nimeni nu ar crede doar pentru că așa spuneam eu. Cei mai mulți oameni nici nu ar crede niciuna dintre poveștile acestor minunate vindecări, pentru că păreau prea fantastice, incredibile, senzaționale. Or, suntem bombardați zilnic de „senzaționalul" care ne dezamăgește când vine vorba să-l aplicăm în viața și în cazul nostru.

În căutarea validării

Pentru a putea da lumii toate acestea, trebuia să fiu eu însumi convins, în mintea și inima mea, de două lucruri. Unul dintre ele era concordanța cu propriile convingeri spirituale. Două sau trei săptămâni, am luat o pauză de gândire și rugăciune, am vorbit cu pastorul și cu mentorul meu spiritual și am cercetat Scriptura pentru a fi sigur că acest lucru nu contravenea Bibliei. La capătul acelei perioade, am fost convins că această metodă de vindecare este mai în spiritul Bibliei decât oricare alta oferită de medicina tradițională sau alternativă. Vindecarea se produce în exact aspectele subliniate de Biblie, în conformitate cu modul în care Dumnezeu a creat universul și corpul omenesc[2].

Al doilea lucru de care trebuia să mă conving era posibilitatea de a valida Codurile vindecării din punct de vedere științific și medical. În cazul în care Codurile vindecării erau atât de bune pe cât credeam eu, mi-am dat seama că trebuia să fac schimbări radicale în viața mea dacă vroiam să le prezint lumii. Ar fi trebuit să renunț la cabinetul particular. Trebuie să înțelegeți că

[2] Cei interesați să afle mai multe despre felul în care am ajuns la această concluzie găsesc informații suplimentare la adresa de internet www.thehealingcodebook.com sub titlul „Spiritual Underpinnings".

am muncit cinci ani la lucrarea mea de doctorat, iar anii aceea au fost o adevărată bătălie. Nu trebuia să facem față numai depresiei lui Tracy, aveam două locuri de muncă, frecventam cursuri postuniversitare cu program complet, plăteam școala și susțineam o familie mai numeroasă (primul nostru fiu s-a născut în perioada aceea). De multe ori, nu ne permiteam să mâncăm decât unt de arahide, orez sau fasole la cină. După obținerea diplomei, aveam o listă de așteptare cu clienți pentru șase luni. Cabinetul meu de terapie mergea foarte bine și ne bucuram, în sfârșit, de roadele muncii.

Vindecarea pe care Codurile vindecării i-au adus-o lui Tracey și altor clienți era un lucru minunat, dar trebuia încă să mă conving că ele funcționau așa de bine cum păreau. Aveam nevoie de dovezi.

Am decis să-mi dovedesc, timp de un an și jumătate, că aceasta era cel mai bun remediu din câte existau. Am apelat la Testul variabilității pulsului (în engleză, HRV), testul medical standard cel mai important pentru măsurarea stresului din sistemul nervos autonom. Am făcut destule cercetări ca să știu că aproape orice problemă pe care ne-am putea-o imagina își are originea, la un moment dat, într-o formă sau într-un fel, în stres. Eram convins că, în cazul în care vindecau aproape orice, așa cum păreau s-o facă, atunci codurile îndepărtau stresul din organism, căci, în marea majoritate, problemele fizice vindecate nu fuseseră vizate în mod direct. De fapt, singurele probleme trecute, prezente sau viitoare cărora li se adresează Codurile vindecării sunt probleme spirituale, sufletești.

Rezultate uimitoare

Rezultatele acelui an și jumătate de testări cu Testul variabilității pulsului au întrecut orice așteptări. Un medic mi-a spus că rezul-

tatele obținute erau unice în analele medicinii. În ce constau aceste rezultate? Pe scurt, în cele mai multe cazuri, Codurile vindecării elimină suficient stres dintr-un sistem nervos autonom dezechilibrat încât să-l facă să se reechilibreze în 20 de minute sau mai puțin, iar cei mai mulți oameni (77 %) sunt echilibrați și la testarea efectuată după 24 de ore. Conform literaturii de specialitate existente până cu 30 de ani în urmă și rezultatelor cercetărilor dr. Roger Callahan, publicate în cartea sa *Stopping the Nightmares of Trauma [Oprirea coșmarurilor produse de traume]*, cel mai scurt interval de timp în care s-a reușit, indiferent de forma de terapie, înlăturarea unui procent echivalent de stres dintr-un organism a fost de șase săptămâni. Cu alte cuvinte, Codurile vindecării înlătură din organism, în 20 de minute sau mai puțin, singurul lucru care se află la baza majorității problemelor noastre.

Chiar dacă rezultatele testelor mele nu proveneau dintr-un studiu clinic sau dintr-un experiment dublu-orb, erau suficiente pentru a arăta unor oameni cu mintea deschisă că puteau spera la rezolvarea problemelor lor. Știam că am găsit ceea ce căutasem, ceea ce mulți credeau că era imposibil, și anume ceva ce oferea vindecarea de durată a sursei problemelor, nu doar a simptomelor. Aveam ce-mi trebuia pentru a părăsi cabinetul și a iniția organizația The Healing Codes, la subsolul casei, fără publicitate și cu foarte puțini bani. Consideram că era, de-acum, responsabilitatea mea să ajut alți oameni care sufereau așa cum suferisem noi, Tracey și cu mine, timp de 12 ani. Sunt emoționat mai mult decât aș putea exprima în cuvinte, pentru că pot să vă ofer ceea ce Dumnezeu mi-a dăruit atunci, în luna mai 2001, astfel încât să vă puteți vindeca, așa cum au făcut-o mulți oameni în această lume.

Eu, Ben, subscriu la toate acestea. De fapt, unul dintre motivele pentru care m-am alăturat întreprinderii de a face cât mai

cunoscute lumii Codurile vindecării este rezultatul remarcabil pe care l-am obținut eu însumi și pe care l-am observat apoi și la pacienții care le-au folosit. Iată povestea mea.

Povestea lui Ben

Se poate spune că, în 1996, duceam ceea ce s-ar putea numi „o viață bună" în Colorado Springs, Colorado. Cabinetul medical mergea strună, pacienții erau grozavi, iar afacerea colaterală de imobiliare avea mare succes. Mă bucuram de viața de familie și aveam timp destul și pentru vânătoare, pescuit sau schi. Aveam o viață bună, ce mai!

În această perioadă, tatăl meu suferise trei intervenții chirurgicale pentru bypass și avusese nevoie de o decongestionare a carotidei, dat fiind că artera femurală era înfundată. M-a întrebat dacă știam vreo terapie neconvențională, una care să nu fi avut aprobarea Agenției pentru reglementarea alimentelor și medicamentelor din SUA (în engleză, FDA). În perioada lui de convalescență, am început să caut ceea ce îmi sugerase și eram tot mai intrigat. Pe măsură ce studiam plantele medicinale și suplimentele alimentare, precum și alte produse aprobate de FDA, dar recomandate pentru o administrare diferită de cea din indicațiile de pe prospect, realizam tot mai mult că eu tratasem doar simptomele, nu boala.

Am început să mă simt dezamăgit de medicamente și de nenumăratele lor efecte secundare. Existau o mulțime de terapii eficiente despre care nu aflasem nimic în timpul facultății. Am devenit conștient că trebuia să învăț mai multe despre ele. Și așa a început aventura.

M-am întors în statul natal Georgia, unde am început să devorez tot ce am găsit despre plante medicinale, suplimente

alimentare, homeopatie și alte terapii alternative. Parcă eram din nou la școală! Până la urmă, am ajuns la concluzia că erau așa de multe informații, încât trebuia să le învăț într-o instituție de învățământ. M-am întors la școală și am obținut diploma în medicină naturistă (în engleză, NMD).

De atunci, mă străduiesc să le ofer pacienților mei ceea ce este mai bun în cele două lumi. Combin abordările medicale tradiționale viabile cu terapiile alternative pentru a crea programele de însănătoșire cele mai eficiente pentru pacienții mei. În acest fel, am avut mult mai mult succes în tratarea bolilor degenerative cronice, inclusiv a cancerului — domeniu în care am ales să mă specializez — decât am obținut vreodată folosind doar metode medicale clasice. În ciuda succesului mare pe care l-am avut, m-am confruntat, ca orice medic, și cu cazuri în care, indiferent de metodă, pacientul nu răspundea la tratament. Astfel de cazuri m-au făcut să-mi continui cercetările pentru a găsi metoda de tratament care să funcționeze pentru toată lumea, indiferent de situație.

Boala nu este doar fizică

Unul dintre cele mai mari obstacole pe care le-am avut de înfruntat ca medic oncolog de medicină integrativă a fost starea emoțional-spirituală pe care pacienții erau obligați s-o depășească pentru a se face bine. Am avut pacienți care au murit, deși se vindecaseră de cancer, din cauză că nu au reușit să treacă peste furie, teamă, sentimentul că nu erau iubiți, imposibilitatea de a ierta sau alte probleme de acest fel din viața lor. Pentru a veni în ajutorul pacienților mei cu probleme emoțional-spirituale, am cercetat și m-am instruit inclusiv pentru a oferi consultanță tradițională, terapia câmpului mental, tehnica eliberării emoționale, atingerea vindecătoare, tehnica presopuncturii

Tapas, tehnici cuantice și altele[3]. Unele dintre aceste tehnici au ajutat, într-o oarecare măsură, altele nu. Dar niciuna nu era general valabilă.

Adevărul este că descoperim foarte rar o terapie cu adevărat nouă, ca să nu mai vorbim de una care să aibă potențialul de a schimba medicina așa cum o cunoaștem acum. Să ne gândim numai la ce ar însemna să trăim într-o lume în care nu am avea nevoie de Prozac, Lipitor, insulină sau antihipertensive. Iar când acest lucru se potrivește cu nevoile noastre de moment, este, cu adevărat, un eveniment de excepție. La vremea aceea nu știam, dar noua terapie pe care o căutam erau Codurile vindecării[4], puse la punct de dr. Alex Loyd, pe care astăzi, o spun cu plăcere, îl pot numi prietenul și partenerul meu.

Suntem cu adevărat progresiști la clinica mea oncologică din Atlanta, pentru că luăm în considerare multiplele cauze ale îmbolnăvirii de cancer și încercăm să realizăm terapii adaptate la fiecare caz. Consider că responsabilă de îmbolnăvirea de cancer este o combinație de metale grele, virusuri, lipsă de oxigenare celulară, acidoză metabolică și probleme emoțional-spirituale. Problema metalelor grele se rezolvă foarte bine cu medicamente administrate intravenos sau oral. Virusurile și alte particule cu caracteristici virale sunt mai dificil de contracarat, dar se rezolvă cu medicamente antivirale și din gama celor care nu se află pe lista medicamentelor aprobate de FDA. Remedierea

---

[3] Multe dintre aceste tehnici au și o componentă spirituală, dar nici eu și nici Alex nu am aderat la vreuna. Am folosit doar tehnicile care puteau fi validate științific și pentru beneficiile fizice pe care le ofereau.

[4] Codul vindecării din această carte se bazează pe sistemul The Healing Codes® descoperit de Alex Loyd în 2001 și sunt unul și același sistem. Codul universal al vindecării din această carte este rezultatul anilor petrecuți cu testarea clienților noștri din 50 de state americane și 90 de țări. Am constatat că este codul care funcționează pentru aproape toată lumea și pentru aproape orice problemă.

lipsei de oxigenare celulară (Otto Warburg a câștigat Premiul Nobel pentru medicină în 1932, când a dovedit că lipsa oxigenării joacă un rol important în îmbolnăvirea de cancer) este însă un proces mai lent. Există medicamente pentru administrare intravenoasă, care au rolul de a modifica curba de disociere a oxihemoglobinei. Aceasta este strâns legată de acidoza metabolică și de schimbarea obiceiurilor alimentare, lucru imperios necesar. Deși nu este ușor, toate aceste probleme pot fi rezolvate. Obstacolul major rămas în calea vindecării pacienților mei era aspectul emoțional-spiritual. Găsirea unei soluții la această problemă devenea tot mai importantă pentru mine și clinica mea.

Diagnosticul meu fatal

În timpul cercetărilor în beneficiul pacienților mei, am început să manifest eu însumi probleme fizice, cu precădere oboseală și fasciculații musculare (spasme musculare involuntare). Inițial, le-am ignorat, punându-le pe seama loviturii la coloana vertebrală, suferite în 1996. Cu timpul însă, starea mea se înrăutățea. Mi se zbăteau mușchii gambei și aveam spasme musculare la spate și în partea de sus a brațelor. Se vedea cu ochiul liber cum se zbăteau mușchii sub piele. În plus, oboseam foarte ușor, chiar și numai de la urcarea câtorva trepte, iar vocea îmi era stinsă. M-am hotărât să mă duc la un consult ortopedic la un medic care îmi era și bun prieten. După consult, mi-a spus cu mare dificultate că diagnosticul lui era scleroză laterală amiotrofică (ALS) sau boala Lou Gehrig. N-am fost prea fericit la auzul acestui rezultat, așa că am căutat un alt prieten medic pentru o a doua opinie. Și acesta mi-a pus același diagnostic.

M-am dus acasă și m-am pus pe citit prin cărțile de medicină. Ceea ce am descoperit era cam sumbru. Optzeci la sută din

oamenii atinși de boala Lou Gehrig mureau în aproximativ cinci ani de la apariția simptomelor, iar eu le aveam de cel puțin un an. Conform statisticilor privind această boală, trăisem deja 25-50% din restul vieții. Mulți dintre pacienții mei bolnavi de cancer aveau perspective mai bune. La scurt timp după acea diagnosticare, am participat la un seminar, unde l-am audiat pe dr. Alex Loyd, care a vorbit despre noua sa lucrare, *Codurile vindecării*. Am fost intrigat să aud că pacienții pe care îi consilia, pe măsură ce se vindecau emoțional, se vindecau și fizic. Pe cât de neașteptată, pe atât de adevărată s-a dovedit această descoperire, dată fiind constatarea că tot mai mulți pacienți se vindecau fizic. Având acel diagnostic, eram hotărât să-mi dublez eforturile și să cercetez descoperirea dr. Loyd.

Analizarea bazei filosofice

Pentru mine, era important să analizez baza filosofică pentru că, dacă aceasta era defectuoasă, și punerea în practică era la fel. După cum se va explica în detaliu în această carte, unul dintre conceptele de bază ale Codurilor vindecării se referă la faptul că amintirile sunt stocate sub formă de imagini, iar unele dintre ele conțin neadevăruri sau minciuni care, dacă sunt lăsate necorectate, duc la îmbolnăvire emoțională și/sau fizică. Nu mi se părea nimic ciudat în ideea că amintirile sunt depozitate sub forma unor imagini, dat fiind că și creierul funcționează ca un calculator. Ideea neadevărurilor sau minciunilor din aceste imagini mi-era destul de nouă, dar mi se părea logică. De la Freud și chiar mai de demult, se avansase ideea că, în copilărie, energia noastră stagnează, ceea ce determină ca, mai târziu, să nu mai fim în stare să înfruntăm problemele vieții. O noutate era conceptul că aceste întâmplări, aceste imagini nu erau adevărate. De exemplu, dacă cineva simte că nu este iubit,

înseamnă că nu merită să fie iubit? Bineînțeles că nu! Dacă ne simțim incompetenți, înseamnă că mintea sau corpul nostru nu sunt în stare să facă acel lucru? Poate că nu. Sau, mai degrabă, nici nu ne-am gândit că am putea. Eram de acord cu ideea că noi credem neadevăruri. Dar cum se transformă acest lucru în boală?

Am încercat să fac o comparație cu un model generat pe calculator, pe care îl puteam înțelege. Venim pe lume înzestrați cu anumite programe, unul dintre acestea fiind programul de „autovindecare". Crezând în neadevăruri, vom avea un program cu fișiere corupte, ceea ce va face programul să ruleze din ce în ce mai greu și, până la urmă, să cedeze. Dacă am găsi modalitatea de face procesul reversibil, iar fișierele să nu mai fie corupte! În acest fel, s-ar restabili capacitatea înnăscută a organismului de a se autovindeca, așa cum a fost proiectat de Dumnezeu! Este logic pentru un model generat pe calculator și viabil pentru un model uman. Dar cum facem să înlăturăm informația incorectă și să o înlocuim cu aceea corectă? Aceasta s-a redus la o problemă de fizică pentru mine, dat fiind că totul, inclusiv informația numerică, se manifestă ca energie cu o frecvență vibrațională corespunzătoare. Orice frecvență poate fi schimbată dacă știm cum să acționăm.

Acceptarea provocării

Eram satisfăcut de aspectele științifice și filosofice aflate la baza Codurilor vindecării. Era momentul să trec la acțiune, așa că m-am înscris la un seminar pentru a învăța cum se utilizează. Instruirea a fost bună și am început să învăț câteva dintre tehnicile simple folosite de instructori. Am luat decizia de a cumpăra de la dr. Loyd o oră de activitate de vindecare pentru folosul personal. Erau două lucruri asupra cărora doream să mă concentrez imediat.

În primul rând și înainte de toate, dignosticul meu, boala Lou Gehrig. De asemenea, aveam o veche suferință, insomnia, atât de gravă încât, în ultimele decenii, nu mă mai culcasem fără să iau o pastilă de dormit. Am căpătat un Cod pentru insomnie, care trebuia aplicat de trei ori pe zi. În prima noapte, după aplicarea codului o singură dată, am dormit toată noaptea. În următoarele cinci săptămâni, nu am mai luat nici măcar o pastilă de dormit. Nu pot spune că de atunci n-am mai luat niciodată, ținând seama că eu călătoresc mult și paturile, precum și zgomotele de tot felul dăunează somnului. Dar somnul meu s-a îmbunătățit simțitor și rareori mai apelez la pastile de dormit.

Fasciculațiile musculare, oboseala și celelalte simptome ale bolii Lou Gehrig au dispărut. După doar trei luni de practicare a Codurilor vindecării, m-am dus la consult la primul medic care îmi pusese diagnosticul. Mi-a făcut testul pentru boala Lou Gehrig (EMG) și a constatat că dispăruse complet. Nu am mai avut niciun simptom din martie 2004. Pentru cei care nu cunosc acest lucru, am să menținez că boala Lou Gehrig este incurabilă.

După ce am testat personal tehnicile Codurilor vindecării, am decis să învăț întreaga procedură. Mi-am instruit și personalul de la clinica oncologică din Atlanta, astfel încât pacienții mei să beneficieze și ei de această procedură extraordinară. Pe baza rezultatelor pe care le-am observat cu întregul meu colectiv, am ajuns la concluzia că am găsit metoda de vindecare pe care o căutam. Nu știu să existe altceva care să vindece atât de eficient suferințe fizice și emoționale.

Nu demult, într-o vineri seara, neavând ce face, eu și copiii ne-am hotărât să ne uităm la un film. Ca să nu mai iasă afară în frig să închirieze un film, au scos din colecția de filme *2001: A Space Odyssey [Odiseea spațială 2001]*. Au vrut să știe despre ce era vorba, căci nu-l văzuseră. Cum mă gândeam la subiectul

filmului — omenirea aflată în pragul unui nou salt evoluționist —, mi-am dat seama de viteza exponențială cu care crește cunoașterea noastră în toate domeniile științifice. Același lucru se petrece și în medicină. De mult nutream convingerea că suntem pregătiți să ajungem la nivelul următor al paradigmei vindecării.

În *Capitolul doi*, în care fac o scurtă istorie a medicinei și vindecării, veți înțelege mai bine de ce consider că aceste Coduri ale vindecării reprezintă saltul îndrăzneț pe o treaptă superioară a paradigmei vindecării. Pe de o parte, ele reușesc să evite misticismul care însoțește, de obicei, asemenea terapii, pe de altă parte, sunt corecte din punct de vedere filosofic și științific. Ca să nu mai vorbesc despre faptul că sunt eficiente! Iar eu sunt dovada vie a acestui lucru!

Un ultim cuvânt despre soliditatea științifică a *Codului vindecării*. Oricât de convingătoare ar fi testele, criticii apar mereu. „Argumentul" lor preferat: rezultatele s-ar putea datora efectului placebo. Am un bun prieten care a obținut un minunat produs de medicină naturistă, validat de testări independente efectuate de 16 universități. Bineînțeles, competitorii lui nu i-au apreciat succesul. În ceea ce ne privește, lucrul cel mai frumos care ni s-a întâmplat după un an și jumătate de testări a fost o minunată „cireașă de pe tort", care răspunde tocmai acestei posibile critici. Cele mai rapide și mai spectaculoase vindecări au apărut la animale și bebeluși. Or se știe că efectul placebo NU SE APLICĂ LA ANIMALE SAU BEBELUȘI! În concluzie, rezultatele nu puteau fi decât reale. Avem înalte aprecieri pentru savanții de renume mondial care au sprijinit și au confirmat Codul vindecării. Au îndurat criticile colegilor de breaslă, dar au avut curajul să urmeze calea indicată de rezultatele obținute. BRAVO!

Bazele

(Nu treceți mai departe fără a citi!)

Cei din mass-media au o vorbă, și anume niciodată, dar niciodată, să nu omiți introducerea.
Acest capitol este introducerea. Dacă îl citiți, veți înțelege esența, așa că, citiți-l...

Trei „lucruri unice"

Ciudat titlu, nu-i așa? Să încercăm să explicăm.

În originalul film *City Slickers [Orășenii]* cu Billy Crystal, personajul Curly, interpretat de Jack Palance, era un cowboy bătrân, dur și greoi, care nu vorbea aproape deloc. Însă, sub acel înveliș dur, Billy Crystal a descoperit înțelepciunea vârstei înaintate. Într-o discuție foarte deschisă, greu de imaginat, Curly i-a împărtășit lui Billy secretul vieții. Secretul vieții, a zis el, este un lucru unic. Când a fost rugat insistent să-l numească, Curly a refuzat să dezvăluie ce era acel ceva, spunându-i lui Billy că trebuia să-l descopere singur. Într-adevăr, fiecare trebuie să găsească acel ceva pentru sine.

Pentru că „acel ceva" poate schimba totul. Ați stat vreodată de vorbă cu cineva despre viața sa și ați văzut cum, deodată, atitudinea i se schimbă dramatic în bine? Cum i se luminează ochii când vorbește despre *o anumită* persoană, *un anumit* moment, *o anumită* întâmplare, *o anumită* șansă, *o anumită* reușită, despre ACEL CEVA.

Dorim să vă oferim, chiar acum, trei astfel de lucruri. Avem convingerea că, în ceea ce privește viețile, sănătatea și prosperitatea voastră, aceste trei lucruri pot schimba totul. Nu numai că vă vom spune care sunt acele trei lucruri, ci vă vom și demonstra că funcționează și vă vom împărtăși o nouă descoperire, care să vă facă ochii să se lumineze pentru tot restul vieții.

Dacă nu veți fi de acord că v-am oferit tot ceea ce am pretins că vom face, vă rog să ne cereți să vă returnăm banii cheltuiți pe această carte.

Trei lucruri unice

Acel ceva nr. 1: *Există ceva pe Pământ care poate vindeca aproape orice problemă.*

Acel ceva nr. 2: *Există ceva pe Pământ care poate face ca Acel ceva nr. 1 să nu funcționeze.*

Acel ceva nr. 3: *Există ceva pe Pământ care poate face ca Acel ceva nr. 1 să funcționeze din nou.*

Acel ceva nr. 1

Există ceva pe Pământ care poate vindeca aproape orice problemă ai avea.

Despre ce este vorba? Sistemul imunitar și autovindecător din organism.

Gândiți-vă sau scrieți pe hârtie două sau trei probleme pe care le aveți, de sănătate, relaționale, financiare — indiferent ce. Cu excepția cazului în care problema este ceva ce tocmai a apărut, se poate presupune că ați încercat deja să o rezolvați total sau parțial. Dacă n-ați făcut-o, și mai bine! Puteți începe acum, folosind ceea ce chiar o va rezolva. Dacă ați încercat diverse soluții, atunci să știți că ați ajuns la finalul căutărilor. Iată

motivul. Închipuiți-vă pentru o clipă că, indiferent ce problemă ați avea, Dumnezeu v-ar putea da pilula, lichidul, secretul minune, harta comorilor... cu alte cuvinte, soluția magică care să funcționeze garantat. Doamne, n-ar fi minunat? Dar, știți, acel ceva chiar există și este deja în posesia voastră!

Fiecare om dispune de un sistem de vindecare miraculos, care poate trata orice problemă de natură fizică sau de alt fel. Este vorba de sistemul imunitar. Ne naștem cu un program de autovindecare proiectat să rezolve tot ceea ce ar putea deveni o problemă. Nu este nimic dacă problema apare totuși. Programul o poate rezolva de îndată ce s-a ivit.

Cu ceva vreme în urmă, calculatorul nu funcționa bine. Nu sunt de specialitate și am fost tare frustrat că tot ceea ce știam și încercasem n-a dat rezultate. Până la urmă, am apelat la un prieten foarte priceput. După ce mi-a pus câteva întrebări simple, mi-a spus că trebuia să defragmentez hard drive-ul. Nu mai auzisem așa ceva, dar am aflat cu bucurie că era doar o chestiune de apăsat niște taste. După ce am făcut acest lucru, calculatorul meu mergea ca nou. Eram uimit că în calculatorul meu exista o funcție atât de grozavă, iar eu nici măcar nu eram conștient de existența ei.

Întocmai ca programul de defragmentare a calculatorului, sistemul imunitar este capabil să vindece orice problemă ați avea cu o viteză și o eficiență uimitoare. Eu, Ben, vă pot spune că, dacă ați putea pune o întrebare importantă oricărui medic sau vindecător din lumea asta, iar ei ar răspunde cinstit, răspunsul lor ar fi „nu". Care ar fi întrebarea? Iat-o: „Există vreo boală pe care un sistem imunitar normal să nu o poată vindeca?" Răspuns: „Nu." De fapt, mulți specialiști consideră, iar eu subscriu, că vindecarea oricărei boli se datorează sistemului imunitar.

Poate că vă gândiți cum se aplică asta la problemele financiare, relaționale sau profesionale ori la alte probleme care nu

sunt de natură fizică și cu care vă confruntați. După cum veți constata mai departe în carte, în subcapitolul *Secretul nr. 3* (dar nu trageți cu ochiul!), descoperiri noi, făcute în cadrul mai multor școli de medicină dintre cele mai bune și mai prestigioase, arată că sursa îmbolnăvirii, precum și a celorlalte probleme din viața noastră este una și aceeași. Mai mult, avem convingerea — și vă vom prezenta dovezi în acest sens — că am descoperit, de fapt, o parte a sistemului vindecător al organismului care nu era cunoscută înainte. Credem că acest mecanism nou de vindecare și modalitatea de a-l pune în funcțiune fomează Acel ceva care vă face învingători în bătăliile pe care le dați cu viața.

O persoană cu o inteligență normală care se gândește un timp la ceea ce am afirmat va pune, probabil, următoarea întrebare: „Dacă acest mecanism chiar vindecă orice și se află deja în mine, de ce am aceste probleme? De ce nu le-a vindecat deja sau de ce nu a împiedicat apariția lor?"

Vom fi bucuroși de întrebare, pentru că ne conduce către Acel ceva nr. 2.

Acel ceva nr. 2

Există ceva pe Pământ care poate face ca Acel ceva nr. 1 să nu funcționeze. Despre ce este vorba? Despre stres. (Probabil nu ceea ce credeți voi că este stres.)

Dacă sistemul imunitar și autovindecător al organismului poate rezolva orice problemă ați avea, atunci ceea ce îl face să nu mai funcționeze trebuie să fie cauza tuturor bolilor. Și chiar este. Conform cercetărilor efectuate de dr. Bruce Lipton de la Facultatea de Medicină a Universității Stanford, date publicității în 1998, stresul este cauza bolilor și stărilor de rău în proporție de cel puțin 95%. Dr. Lipton afirmă că restul de 5% este genetic și a fost cauzat, probabil ați ghicit, de stresul cuiva din arborele

genealogic al persoanei respective. Chiar și Guvernul federal al SUA arată, prin intermediul paginilor de internet ale centrelor de control al îmbolnăvirilor, că 90% din numărul acestora se datorează stresului. Aproape orice sursă cu autoritate în domeniu la care ne-am putea gândi, cum ar fi Harvard, Yale, Vanderbilt, Clinica Mayo, iar lista este mult mai lungă, va fi de acord cu acest lucru.

Demn de menționat este raportul publicat de Facultatea de Medicină a Universității Harvard pe pagina proprie de internet: „Excesul de stres într-o perioadă îndelungată de timp duce la ceea ce numim «stres cronic» și se corelează cu bolile de inimă, atacurile cerebrale și poate provoca și apariția cancerului și a bolilor respiratorii cronice. Pe de altă parte, boala este doar vârful aisbergului. Stresul vă afectează emoțional, știrbindu-vă bucuria de a trăi și de a fi alături de cei dragi."[5]

Cu alte cuvinte, orice problemă ați avea, aceasta este, într-un fel sau altul, legată de stres. Până acum, nu prea știam ce să facem în această privință, pentru că ceea ce este eficient într-o problemă sau la un individ nu va mai funcționa și la o altă problemă și alt individ. Această concluzie a fost dureros de clară decenii de-a rândul. Ca să aflăm o cale de a vindeca boala la origine, trebuie să găsim modalitatea consecventă și predictibilă de a vindeca stresul.

Conform raportului Facultății de Medicină a Universității Harvard, boala este doar una dintre manifestările stresului. Dacă dorim să rezolvăm și alte probleme, cum ar fi cele relaționale, de muncă, care afectează dezvoltarea profesională, trebuie să

[5] „Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress" [Gestionarea Stresului. Modalități de prevenire și reducere a stresului], Harvard Health Publications, Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_Control.htm.

ajungem la originea lor. După cum vom demonstra, tot stresul se află la baza acestor probleme, ceea ce va reieși clar din faptul că, atunci când oamenii își rezolvă problema de stres, li se îmbunătățesc relațiile, veniturile cresc exponențial, satisfacția este deplină.

Este important de notat că genul de stres de care vorbim, cel aflat la originea bolilor și stărilor de rău, nu provine din circumstanțe pe care ați putea să le schimbați. Este vorba despre stresul care sălășluiește adânc în voi, independent de situația actuală de viață. De fapt, schimbarea condițiilor actuale prin eliminarea a ceea ce vi se pare stresant în viață poate avea un efect redus asupra acestui stres, care anihilează sistemul imunitar. Conform cercetărilor noastre, peste 90% din cei care susțin, înainte de testare, că nu sunt stresați, suferă, de fapt, de stres fiziologic, după cum reiese din rezultatele analizelor. Multe din studiile menționate, efectuate în cadrul unor facultăți de medicină, arată chiar acest lucru — un factor de stres nu afectează pe toată lumea la fel. Depinde de programarea „internă" a fiecăruia.

Întrebarea care trebuie pusă

Aceasta înseamnă că prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui atunci când ai o problemă peste care nu reușești să treci este: „Ce factor de stres îmi împiedică sistemul imunitar să rezolve problema asta și ce pot face în acest sens?" Problema este că acest gen de stres este aproape imposibil de identificat, s-ar putea să nu ai nici cea mai vagă idee că există și, chiar dacă îl găsești, el este protejat împotriva rezolvării (despre acest aspect vorbim mai târziu).

Pe de altă parte, nici nu-ți dai seama cât de bună este această veste. De ce spun asta? Pentru că nu este vina ta. Problema și

soluția nu depind de eforturile tale, iar acest gen de stres afectează pe toată lumea, indiferent dacă au fost oameni buni sau nu. Așa că relaxează-te și fii iertător cu tine însuți. Nu trebuie să fii perfect. Am găsit ceea ce căutam. Deci, ce avem acum? Avem...

Acel ceva nr. 3

Există ceva pe Pământ care poate face Acel ceva nr. 1 să funcționeze din nou.

Despre ce este vorba? Este vorba despre vindecarea problemelor sufletului!

Să facem o scurtă trecere în revistă. Sistemele imunitar și autovindecător de care dispun oamenii sunt menite, atunci când funcționează corect, să vindece — și sunt în stare să facă acest lucru — aproape orice. Există însă un gen de stres care dezactivează sistemele imunitar și autovindecător sau le încetinește până într-atât funcționarea, încât începem să avem probleme de sănătate sau de alt fel.

Codul vindecării poate repune în funcțiune sistemele imunitar și autovindecător pentru că se adresează „problemelor sufletești". Codurile vindecării (The Healing Codes®) reprezintă descoperirea unui sistem care a existat în organismul omenesc de la începuturile timpului. De unde știm că aceste Coduri ale vindecării pot repune cele două sisteme în funcțiune? Știm asta pentru că folosim un test standard[6] care nu permite nici măcar în proporție de 1% intervenția efectului placebo, iar rezultatele obținute sunt fără precedent în istoria medicinii.

---

[6] *Gold standard medical test* (în engleză în original) este un diagnostic, un test, considerat a fi cel mai bun în condiții rezonabile, fără să fie neaparat cel mai bun test posibil în termeni absoluți. (N.t.)

În ce constau, mai precis, rezultatele acestui test? Când se activează Codul vindecării din organism, stresul fiziologic dispare complet sau într-o proporție însemnată. Așadar, logic vorbind, dacă acel ceva de pe Pământ, care poate dezactiva sistemul imunitar și pe cel de vindecare, este forțat să dispară, atunci sistemul imunitar și cel de vindecare vor funcționa din nou. Iar acest ceva este exact ceea ce am avut plăcerea să constatăm în cazuri din întreaga lume încă din primăvara anului 2001. Nu numai că mecanismul Codului vindecării este revoluționar, dar oamenii ne spun că teoria pe care se bazează a avut un impact încă și mai mare asupra vieților lor. Am numit această teorie „Cele șapte secrete". Cu adevărat uimitor este că niciun cod al vindecării nu „tratează" probleme de sănătate, ci probleme de suflet, despre care vorbea și Solomon în Proverbe 4:23, cu mai bine de 3 000 de ani în urmă: „Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții". Rețineți, se spune că *toate* problemele de viață își au originea în inimă. De aceea, zeci de oameni relatează că s-au însănătoșit după ce au folosit Codul vindecării.

Înainte de a trece mai departe...

Sunteți, probabil, curioși în ce constă Codul vindecării și ați vrea să ajungeți direct acolo. Foarte bine, puteți trece direct la *Partea a doua* a cărții și veți căpăta toate detaliile. Dar va veni un moment în care veți dori să știți ce este cu cele Șapte Secrete prezentate în *Partea întâi*. Pentru a folosi cât mai eficient Codul vindecării, trebuie să înțelegeți cum apar problemele și cum să ajungeți la originea lor pentru a vă vindeca o dată pentru totdeauna.

Cele șapte secrete din *Partea întâi* sunt la fel de revoluționare precum Codul vindecării însuși, pentru că această teorie nu se

ocupă doar de simptome, așa cum fac aproape toate celelalte sisteme de auto-ajutorare. Orice alt sistem vizează unul sau mai multe din cele cinci domenii: emoții; gânduri; convingeri conștiente; fapte și comportamente; fiziologia corpului. Din cercetările noastre și așa cum va reieși din paginile următoare, considerăm că aceste cinci aspecte sunt doar simptome. Teoria și practica Codului vindecării se adresează sursei problemelor, nu doar simptomelor.

Astfel, *Partea întâi* a acestei cărți oferă un scurt istoric al îngrijirii medicale și Cele șapte secrete de viață, sănătate și prosperitate. Vom prezenta și vom explica teoria și cercetarea care dezvăluie nu doar sursa tuturor problemelor de sănătate, ci a problemelor în general. Știm că ne asumăm foarte mult, dar suntem dornici să demonstrăm ceea ce am afirmat!

Partea a doua vorbește despre rezultate. Oamenii ar putea citi cu interes o carte care le arată de ce viețile lor sunt date peste cap, dar, dacă lucrurile s-ar opri aici, s-ar putea simți frustrați că nu pot să și facă ceva în acest sens. Această carte nu vă va dezamăgi. *Partea a doua* oferă soluția pentru rezolvarea sursei problemelor care vă blochează speranțele și visurile. Veți primi și o bonificație, și anume un exercițiu de 10 secunde pentru a face față unei situații de stres inerente vieții cotidiene. Astfel, *Partea a doua* vă oferă modalitatea de a scăpa de stresul de care sunteți conștienți, precum și de cel subconștient, care se află, de fapt, la baza tuturor celorlalte probleme.

Ați putea simți imboldul de a lăsa cartea deoparte din cauză că ați auzit de prea multe ori până acum povești cu soluții miraculoase. Mult prea multe promisiuni de descoperiri incredibile, de vieți care s-au îmbunătățit peste noapte, de miracole de tot felul. Și noi la fel! Însă, trebuie să vă spunem că adevărul, descoperirile, intuițiile și experiențele prezentate în această carte au fost comoara de la capătul căutării mele de-o viață a

unei metode vindecare reale, cu rezultate verificabile, și au fost și sursa vindecării bolii Lou Gehrig (ALS), de care a suferit Ben. Nu putem să *nu* împărtășim această informație!

Nu vă cerem să credeți dintr-odată în acest adevăr. Vă cerem doar să continuați citirea cărții până la capăt înainte de a da un verdict. Aceasta este provocarea pe care v-o propunem. Aveți de „pierdut" numai câteva ore din viață... și posibilitatea de a câștiga decenii de viață mai bună.

Acum, când știți despre existența celor trei lucruri unice, având deci niște concepte cu care să lucrați, vom trece la miezul problemei. Pentru a obține ceea ce doriți, trebuie să înțelegeți ceea ce eu numesc „cele șapte secrete ale vieții, ale sănătății și ale prosperității". Înțelegând aceste șapte aspecte critice, vă veți da seama cum apar problemele, de unde provin, în ce constau, de ce se opun vindecării și, în final, care este mecanismul simplu prin intermediul căruia puteți scăpa de ceea ce nu doriți în viață.

Însă, înainte de a ajunge acolo, vrem să dăm un avertisment serios și pornit din inimă.

Informațiile din această carte au puterea de a provoca vindecarea profundă a ceea ce este rău în viața voastră. Mecanismul pe care îl numim Codul vindecării dezamorsează stresul și face sistemul imunitar să funcționeze așa cum a fost conceput de Dumnezeu, iar rezultatul va fi constatarea unor schimbări uimitoare care au loc în viața voastră.

Durerea are un scop, unul spiritual, iar dacă acest Cod al vindecării vă ajută să faceți față durerii fără a înlătura sursa primară a acestei dureri, înseamnă că v-am făcut un deserviciu.

Vindecarea profundă de care avem nevoie noi toți nu este de natură fizică sau emoțională, ci spirituală și presupune vindecarea unei rupturi în relația cu un Dumnezeu iubitor.

Doar Dumnezeu poate face acest lucru. Este ceva între noi și Dumnezeu.

Oamenii ne-au spus în repetate rânduri că acest Cod al vindecării i-a ajutat să remedieze probleme care îi împiedicau să creadă într-un Dumnezeu iubitor. Cineva a afirmat:

„Este ca și cum ar fi fost îndepărtat bruiajul emis de problemele mele, iar acum pot auzi, în sfârșit, mesajele lui Dumnezeu, care îmi arată cum este El, de fapt, nu felul distorsionat în care Îl percepeam din cauza problemelor mele sufletești."

Această carte nu-și propune să vă spună cum să vă exercitați credința[7]. Dar este speranța noastră ardentă și scopul rugăciunilor noastre că veți ajunge să Îl cunoașteți pe Cel care a creat corpul omenesc și energia, precum și toate lucrurile care converg spre a face acest Cod al vindecării să funcționeze astfel. Este modul cel mai important de a vindeca, iar dacă acest Cod al vindecării este un instrument ajutător în acest proces, el singur nu poate face totul. Codul vindecării este un instrument minunat. Dar ceea ce vă trebuie în ultimă instanță este să vă țineți de Mâna care folosește instrumentul.

[7] Noi înșine credem în Iisus Hristos. Când (eu, Alex) am descoprit Codurile vindecării, am dedicat timp ca să mă conving că sistemul este în concordanță cu credința mea, după cum am arătat în *Prefață*. Pentru mai multe informații despre concepțiile și convingerile noastre religioase, a se citi *Noi și filosofia noastră*, de la finalul cărții.

PARTEA ÎNTÂI

Cele șapte secrete ale vieții, sănătății și prosperității

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul întâi

Secretul nr. 1
Există o sursă unică a bolilor și a stărilor de rău

Pentru a vedea ușa pe care suntem pregătiți să intrăm, să privim puțin de-a lungul drumului care ne-a purtat aici. Să vă spunem, mai întâi, că existența ușii pe care o vedem în față a fost prezisă de cele mai mari dintre mințile luminate ale vremurilor noastre, cu decenii înainte, dacă nu chiar secole. Așa că ușa de care suntem pregătiți să trecem este poarta de aur pe care știința a căutat-o, iar ceea ce se află de cealaltă parte este pe cale să schimbe, pentru totdeauna, tot ceea ce înseamnă sănătate. A spune că acest lucru este o schimbare de paradigmă este mult prea puțin.

După cum am afirmat, eu, Ben, m-am vindecat de boala Lou Gehrig după ce am utilizat Codurile vindecării timp de trei luni. Am fost atât de impresionat de acest program, încât am început să țin prelegeri peste tot prin țară privind Codurile vindecării și modul în care funcționează. Așa s-a făcut că am fost singurul medic care a apărut în bine cunoscutul DVD cu filmul *The Secret*. Una dintre prelegerile mele se intitulează „Cele cinci epoci ale vindecării" și oferă o importantă perspectivă asupra parcursului nostru până în momentul acesta și poate constitui și explicația motivului pentru care Codurile vindecării nici nu ar fi putut fi descoperite mai devreme.

Cele cinci epoci ale vindecării

Vom vorbi despre existența a cinci mari epoci. Prima epocă a fost cea a rugăciunii. Înainte ca omenirea să cunoască sau să înțeleagă importanța nutriției sau a oricărui tip de medicină, avea la îndemână rugăciunea. Poate părea ciudat să începi în acest fel o istorie a medicinei, dar să ne gîndim la începuturile omului. Când se îmbolnăveau, tot ce puteau face oamenii era să apeleze la zei pentru vindecare. Istoria este plină de idoli, practici religioase și ritualuri menite să aducă vindecarea. În mitologia greacă, Apollo era considerat sursa primară de vindecare, iar el i-a transmis aceste puteri și fiului său, Asclepios, care nu numai că nu lăsa oamenii să moară, ci a înviat chiar câțiva. În nordul statului Peru, se mai practică ritualuri de vindecare de către femei-șaman, cunoscute drept *curanderos*. Ele folosesc rugăciuni și obiecte sfinte, spală bolnavul cu apă sfințită și invocă puterea spiritelor care să le ajute să descopere cauza afecțiunii și să o vindece.

Multe culturi, religii sau chiar oameni consideră și în prezent că Dumnezeu este singura sursă de vindecare. De-a lungul timpului, unii au crezut că puterea rugăciunii constă în rugăciunea în sine, în timp ce alții au atribuit puterea intervenției supranaturale a unei forțe superioare. Recent, multe studii științifice au arătat puterea rugăciunii în sfera vindecării.

Dr. Larry Dossey, medic generalist, a scris mai multe cărți despre puterea rugăciunii în vindecare: *Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine [Cuvinte vindecătoare. Puterea rugăciunii în practica medicală]; Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing [Miracolele minții. Explorarea conștiinței nonlocale și a vindecării spirituale]; Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing [Reinvetând medicina. Dincolo de minte–corp într-o nouă eră*

a vindecării] etc. La Universitatea Duke (Horrigan, 1999), s-au derulat studii cunoscute sub denumirea „The Mantra Study Project" [Proiect de studiu al mantrelor], care prezentau constatarea că pacienții suferind de angină pectorală au beneficiat cel mai mult de pe urma rugăciunilor. Dintotdeauna, oamenii s-au rugat pentru că au crezut în existența unei puteri superioare. O altă teorie afirmă că vindecarea este un flux ce izvorăște din credință, devenind însăși vindecarea. Știința a mai dovedit că încrederea în sine poate fi un agent vindecător foarte puternic. Medicina a ignorant acest lucru chiar cu dispreț, găsindu-i și un nume, efectul placebo. Efectul însă este cât se poate de real și nu trebuie desconsiderat.

Pe plan fizic, nu a durat mult până când oamenii și-au dat seama că anumite frunze, crenguțe, rădăcini ori scoarța unor copaci aveau puteri vindecătoare. Și așa a început lunga istorie a plantelor medicinale. Civilizația occidentală a secolului al XX-lea a făcut ca utilitatea lor să nu mai fie recunoscută, așadar, să fie utilizate tot mai puțin. În prezent însă, plantele medicinale revin în forță. Găsești la tot pasul magazine cu produse nutriționiste și plante medicinale. În timpul deplasărilor pe care le facem în întreaga lume cu prelegerile noastre, auzim peste tot oameni vorbind despre vitamine, minerale, tratamente alternative pe bază de plante medicinale. Această revenire este cu atât mai remarcabilă cu cât vorbim nu despre oameni lipsiți de educație, ci de cei mai rafinați intelectuali, care au ajuns la aceeași concluzie, cunoscută de secole, în privința plantelor medicinale și a suplimentelor alimentare. China a folosit plante medicinale din timpuri străvechi, de când există istorie scrisă.

Civilizația occidentală a ridicat miza, dezvoltând o întreagă industrie a vitaminelor și produselor nutriționiste. Rafturile librăriilor sunt pline de cărți despre miracole moderne pe bază de plante. Magazinele de produse naturiste au sute de produse

extrem de benefice oamenilor pentru aproape orice suferință. Dar, totul se oprește cu o frână bruscă, pentru că Organizația Mondială a Sănătății a promovat o lege, numită „CODEX", care limitează concentrațiile vitaminelor, mineralelor, aminoacizilor și uleiurilor esențiale la niveluri care nu vor avea nici pe departe efectul benefic oferit timp de decenii. Orice produs care are un conținut mai mare decât cel prevăzut se va elibera pe bază de rețetă și va costa semnificativ mai mult. Poate credeți că vorbesc despre ceva ce se va întâmpla cândva, în viitor, însă în toate statele semnatare ale acordului cu OMS, legea este în vigoare deja. Chiar și în state precum SUA, cu o Constituție solidă, legea este în vigoare pentru că are statut de tratat și poate să încalce legea fundamentală. CODEX s-a întrunit la Roma în iunie 2005 și a statuat standardele impuse industriei farmaceutice într-un document intitulat „Vitamin and Mineral Guideline" [Ghidul vitaminelor și mineralelor]. Acesta este în vigoare în Germania, unde, în prezent, poți procura vitamine în concentrație mare doar pe bază de rețetă eliberată de medic. Am convingerea că multe state vor trece treptat la modificarea modului în care lucrează această industrie, în așa fel încât să nu stârnească indignarea publicului. Vor aborda problema cu delicatețe, dar este neliniștitor să vezi că produse farmaceutice mult mai periculoase — medicamentele de pe rafturile farmaciilor — vor fi mai ușor de obținut decât vitaminele pentru că exista CODEX. Ne putem întreba de ce țările noastre ar legifera ceva ce face ilegală comercializarea liberă a vitaminelor, mineralelor și substanțelor nutritive, dar acceptă accesul nerestricționat la produse farmaceutice mult mai toxice. Industria farmaceutică nu profită de pe urma sănătății oamenilor, ci doar atunci când cineva tratează simptomele unei boli, lună de lună, an după an.

Asta ne aduce în noua epocă a medicinei, aceea a medicamentelor și chimicalelor. De ce le numim chimicale? Foarte

simplu, pentru că asta sunt. Cele mai multe medicamente sunt create după următorul principiu: se găsește o plantă care are calități terapeutice, se caută ingredientul activ, care însă nu poate fi patentat încă drept medicament. Să nu uităm că nu se obține profit dacă nu există exclusivitate. Pasul următor în procesul dezvoltării unui nou medicament este să se modifice ingredientul „activ" astfel încât să nu fie natural.

Așa că avem acum un produs chimic. Poate vă gândiți că nu este așa de grav, însă nu trebuie să uităm că sistemele organismului au fost proiectate să lucreze cu materiale organice. Avem deci o substanță, un medicament, pe care organismul nu îl poate descompune în componente, iar asta este ceea ce numim o *toxină*. Am dezvoltat o întreagă industrie în jurul producției de toxine, în condițiile în care am putea folosi materiale organice naturale, componentele naturale ale substanței sau plantei originale, mult mai eficiente pentru fiziologia organismului. De exemplu, unul dintre cele mai vândute medicamente din istoria farmaceutică este Valium, obținut din rădăcina de valeriană, unul dintre cele mai bune sedative naturale, dar și un excelent agent antianxios. Nu au existat antecedente de dependență provocată de rădăcina de valeriană. Dar nicio companie farmaceutică nu poate patenta rădăcina de valeriană, pentru că se găsește în natură. Sintetizarea rădăcinii de valeriană într-un puternic produs medicamentos, care a putut fi patentat, a făcut necesară crearea de clinici de tratare a dependenței de Valium peste tot în lume.

Pentru a ne continua călătoria, să aruncăm o privire asupra chirurgiei. Omenirea a practicat chirurgia de secole, dar aceasta a fost foarte crudă până la descoperirea anesteziei. Înainte de asta, medicii puteau face doar ceea ce era suportabil pentru om sau în funcție de numărul celor care îl puteau imobiliza. Alcoolul era folosit ocazional ca anestezic general. Scopul și valoarea

chirurgiei constau în aceea că putea îndepărta din corp ceva ce amenința viața. De exemplu, dacă cineva avea o cangrenă la picior, punea fi imobilizat, după care se lua un fierăstrău și i se tăia piciorul. Pentru cauterizare, s-a folosit inițial focul. Nu mai este nevoie să subliniem cât am progresat în acest domeniu. În prezent însă chirurgia nu este folosită doar în situațiile în care viața este amenințată, ci și cu frivolitate, am putea spune, în domenii precum cosmetica, devenind o industrie în plină expansiune. În vreme ce statisticile arată că un număr mare de intervenții chirurgicale se fac fără să fie necesare, chirurgia de urgență este cu adevărat un dar pentru omenire și mulțumită ei sunt salvate nenumărate vieți.

Ultima frontieră

Și acum, ceea ce așteptați: poarta de aur. Ceea ce mințile luminate ale veacului nostru au prevestit, începând cu Albert Einstein, a fost descoperit, validat și adus la cunoștința marelui public. Mulți alți oameni de știință au vorbit despre acest subiect, dar vom lăsa această discuție pentru Secretul al doilea, ce va urma. Voi începe prin a cita una dintre aceste minți luminate:

Medicina viitorului se va baza pe controlul energiei organismului.
— Profesor William Tiller, Universitatea Stanford

Într-adevăr, energia este ultima frontieră, este forma supremă de vindecare. Medicina a bâjbâit câțiva ani, apoi a fost târâtă chiar într-acolo împotriva voinței ei, dar, până la urmă, a ajuns unde trebuia. Nu am știut dintotdeauna că lumina soarelui are un efect benefic asupra sănătății. Marie Curie ne-a ajutat să pășim în acest domeniu, descoperind elementul radium și razele X, dar și cât de dăunătoare poate fi această energie. Veți afla

mai multe despre ce este „energia" și despre cât de dăunătoare sau binefăcătoare poate fi în capitolele următoare. Veți afla de ce este aceasta viitorul sănătății și al vindecării.

Dincolo de complexul simptomelor

În prezent, modul în care sunt tratate și diagnosticate problemele de sănătate se bazează pe ceea ce numim „complexul simptomelor". Complexul simptomelor nu este folosit doar în medicina alopată, ci și în cea alternativă și încă de sute de ani.

Complexul simptomelor funcționează așa cum lasă se înțeleagă denumirea sa. Medicul sau tămăduitorul, cel ce rezolvă problemele, consilierul sau ajutorul, ia aminte la simptomele prezentate de o persoană. Odată identificate simptomele, el consultă o carte, o diagramă sau experiența proprie pentru a determina care poate fi problema, în funcție de acel set de simptome. După stabilirea problemei probabile — operație numită diagnostic —, se trece la tratament, întrebându-se care ar fi cel mai bun mod de a trata acea problemă conform standardului din domeniu. Tratamentul depinde, în mare măsură, de metodele folosite de medic sau vindecător. Medicii de medicină alopată folosesc chirurgia și medicația. Cei care practică medicina alternativă folosesc plante medicinale, minerale și vitamine și nu „tratează" boala, ci promovează o stare bună de sănătate. Consilierii și terapeuții susțin o abordare diferită a problemei, întrebuințează tehnici comportamentale sau, pur și simplu, oferă sprijin prin faptul că știu să asculte cu înțelegere.

Astfel, complexul simptomelor cuprinde trei etape:

1. prezentarea simptomelor;
2. diagnosticarea în funcție de simptomele prezentate, care se face în funcție de experiență, studii sau cărți;

3. intervenția propriu-zisă, terapia sau tratamentul pe baza diagnosticului.

Există efectiv mii de posibilități pentru fiecare dintre aceste trei etape. Când vorbim de probleme de sănătate, acestea pot viza sănătatea fizică sau sănătatea mentală. Alte probleme cuprind aspecte relaționale, probleme profesionale sau de vârfuri de performanță (ca în atletism, realizări de tot felul sau vânzări). Fiecare dintre aceste probleme deschide diverse posibilități, în funcție de problema concretă sau metodologia terapeutului. Cu alte cuvinte, procesul poate fi extrem de complicat și chiar controversat, pentru că experți diferiți vor pune diagnostice diferite și nu vor cădea de acord nici asupra modului de intervenție, de terapie sau tratament.

Dacă vreți să vedeți cât de frustrant poate fi, dați o căutare după orice nume de boală, orice, indiferent că este o boală mintală sau o durere de cap. Veți găsi o mulțime de informații interesante, dar și multe dintre acestea contradictorii nu numai în privința cauzelor respectivei boli, ci mai ales a tratamentului. S-ar putea să fiți dezamăgiți văzând cât de împărțite sunt părerile experților. Așa că, dacă experții se contrazic, cum ar putea cineva care nu este specialist și se confruntă cu o problemă să aleagă și să decidă care este cea mai bună cale pentru el, ca să nu piardă timp și să cheltuie bani degeaba sau, mai rău, ca să nu-și piardă viața alegând o soluție care nu este bună pentru el?

Să vorbim puțin despre pierderea de timp și bani. Să presupunem că ați făcut acea căutare pe internet, ați găsit zece sugestii diferite despre cum să procedați și, până să ajungeți la cea mai potrivită, ați încercat altele cinci. În acest caz, ați pierdut timp și bani cu cele cinci soluții care nu v-au fost de folos.

Nu era grozav dacă exista o singură sursă generatoare de probleme? Dacă așa ar sta lucrurile, v-ați putea concentra asupra ei

pentru a rezolva problema, oricare ar fi aceasta. Acest lucru ar avea mai multe avantaje. Nu ați mai pierde atâta timp și bani pentru că v-ați concentra pe o singură problemă! Dacă ar fi o singură sursă a tuturor problemelor, atunci aceasta ar trebui să fie și sursa problemelor voastre, astfel încât ați putea avea convingerea că, dacă ați vindeca acea sursă unică, vi s-ar îmbunătăți viața în toate privințele. Ați putea chiar extrapola, spunându-vă că, dacă ați vindeca acea unică sursă, ați fi siguri că sunteți pe drumul cel bun în soluționarea problemelor.

Dacă aveți liniștea sufletească pe care v-o dă faptul că sunteți conștienți că faceți ceea ce este bine pentru voi, atunci începeți deja să rezolvați problema la sursă. Liniștea sufletească poate veni din faptul că știți că economisiți, cu siguranță, o mulțime de bani, timp sau energie prețioasă, doar pentru că vă concentrați asupra acelei surse unice.

Motivul de pe urmă poate fi și cel mai important dintre toate. Adică, dacă ar exista o singură sursă a tuturor problemelor și aveți zece probleme de rezolvat, toate se pot rezolva dintr-o dată, pentru că își au originea în același punct. Dacă vindecați acel punct de origine, rezolvați, de fapt, toate cele zece probleme care vă împiedică să trăiți viața pe care v-o doriți, să aveți relațiile pe care le doriți, să aveți liniște și pace, prosperitatea și succesul visate. În loc să procedați după vechea metodă și să tratați problemele pe rând, prin sistemul complexului de simptome, care ar presupune abordarea lor pe rând și aplicarea unor intervenții diferite pentru fiecare în parte, puteți rezolva toate problemele în același timp.

Iată câte avantaje sunt în a avea o singură sursă a tuturor problemelor de sănătate.

Ei bine, pregătiți-vă să sărbătoriți, căci majoritatea celor ce lucrează în domeniul sănătății au căzut de acord că *există* o

singură sursă a tuturor problemelor de sănătate. Și aici intervine Secretul nostru nr.1!

Secretul nr.1. Sursa unică a bolilor și a stărilor de rău

Să ne întoarcem la exemplul căutării pe internet a unei boli și să ne reamintim frustrarea produsă de dezacordul specialiștilor privind tratamentul cel mai bun. Ei bine, aproape toată lumea este de acord că majoritatea problemelor de sănătate își au originea în STRES! De fapt, acest lucru a devenit atât de general acceptat în ultimii 10–15 ani, încât guvernul federal al SUA l-a adus la cunoștința publicului. După cum am arătat mai sus, centrele de control al bolilor din Atlanta susțin că 90% din toate problemele de sănătate se corelează cu stresul. Pe de altă parte, dr. Bruce Lipton a arătat într-un studiu, care făcea publice, în 1998, rezultatele cercetărilor realizate la Facultatea de Medicină a Universității Stanford, că nu este de acord cu procentul. Pe baza lucrărilor sale de laborator, dr. Lipton afirmă că peste 95% din boli își au originea în stres.

Mass-media abordează subiectul cu regularitate. Ediția online a Ghidului de sănătate (Health Guide) al cotidianului *The New York Times* subliniază că „stresul este dat de orice situație sau gând care ne face să ne simțim frustrați, furioși sau anxioși. Ceea ce este stresant pentru unii nu este neapărat stresant și pentru ceilalți".

În septembrie 2004, revista *Newsweek* dedica atât coperta, cât și articolul de fond temei „The New Science of Mind &Body" [Noua știință a minții și corpului]. Articolele abordau tematici de tipul „Forgiveness and Health" [Iertarea și sănătatea], „Stress and Infertility" [Stresul și infertilitatea], „Clues to Heart Disease"

[Indicii ale bolilor de inimă] și altele. Vom reveni mai târziu asupra iertării și sănătății. O altă revistă de marcă, *Time*, scria pe copertă că tensiunea arterială este „ucigașul din umbră" scăpat de sub control. Stresul a fost evidențiat, tot mai des, drept cauză majoră a hipertensiunii arteriale.

Am pagini peste pagini cu rezultate ale cercetărilor care arată că stresul este o sursă de îmbolnăvire. În numărul din 30 mai 2004 al publicației *USA Today* a apărut un articol intitulat „Manage Stress, Manage Illness" [Ai gestionat stresul, ai gestionat boala], în care erau prezentate opinii ale unor surse de la universitățile Harvard, Arizona și North Carolina, de la National Heart, Lung and Blood Institute [Institutul național de cardiologie, pneumologie și hematologie], Michigan Technological University [Universitatea Politehnică Michigan], American Medical Association (AMA/Asociația Medicală Americană), Universitatea Tulane, Indiana University Cancer Center [Centrul oncologic al Universității Indiana], Department of Health and Human Services [Departamentul de sănătate și servicii pentru om]. Alte studii provin de la Clinica Mayo, Universitatea Vanderbilt, Centrul Yale de cercetare a stresului, Facultatea de Medicină Harvard, CDC, Centrul oncologic Anderson, National Academy of Sciences [Academia națională de științe], Universitatea Boston — iar lista poate continua și noi nume i se adaugă săptămânal, pe măsură ce apar noi cercetări.

Așadar, ce înseamnă toate acestea? Înseamnă că prima întrebare pe care trebuie să ne-o punem, conform cercetărilor de ultimă oră, este următoarea: „Ce stres provoacă toate astea și cum poate fi rezolvată problema?"

Înainte de a răspunde la această întrebare, trebuie să căutăm răspunsul la altă întrebare, și anume : „Ce este, de fapt, stresul din organism?"

Fiziologia stresului

Ce este stresul exact? Este o factură de achitat, cearta cu un vecin, lucruri care decurg altfel decât au fost planificate la serviciu, este grija pentru sănătatea noastră? Spuneți-i cum vreți și, da, oricare dintre cele de mai sus pot fi stresante. Este însă o mare diferență între stresul de circumstanță, pe care îl numim adesea stres, și stresul fiziologic, care provoacă boală și stări de rău.

Stresul fiziologic este, simplu spus, un sistem nervos dezechilibrat. Sistemul nervos central poate fi descris prin analogie cu o mașină. Dacă apăsăm tot timpul pedala de accelerație la maximum, vom sfârși prin a strica ceva. Tot astfel, folosind frânele în exces, ceva se va strica până la urmă. Mașina este proiectată să funcționeze normal dacă pedala de accelerație și frâna sunt utilizate echilibrat. Accelerația este asimilată cu sistemul nervos simpatic (care accelerează lucrurile), în timp ce sistemul nervos parasimpatic lucrează ca frânele (încetinind lucrurile). Testul variabilității pulsului (HRV) este testul medical standard cel mai important pentru măsurarea stresului fiziologic și arată dacă sistemul este echilibrat sau dezechilibrat. Vom vorbi despre acest test mai pe larg mai târziu.

Partea cea mai mare a sistemului nervos poartă numele de sistem nervos autonom (ANS). „Autonom", adică „automat" și se numește așa pentru că guvernează lucruri la care nu este nevoie să ne gândim, deoarece se petrec automat. De fapt, 99,99% din ceea ce se întâmplă în corpul nostru într-un anumit moment se află sub controlul sistemului nervos autonom. Aproximativ cinci trilioane de biți de informație intră în creierul nostru în fiecare secundă, iar noi suntem conștienți doar de aproximativ 10 000 de biți.

De exemplu, nu vă gândiți la mâncarea consumată la prânz și aflată acum în intestinul subțire. Nu trebuie să aveți grijă ca

aceasta să-şi continue mersul spre următorul segment de intestin. Nu trebuie să aveţi grija adăugării de amilază pentru a descompune proteinele sau de lipază pentru a descompune grăsimile. Nu trebuie să vă îngrijiţi de creşterea nivelului de insulină pentru a face faţă excesului de zahăr şi nici de rinichii voştri, care trebuie să vă scape de excesul de sodiu doar pentru că aţi adăugat sare în mâncare. Nu vă gândiţi nici că ficatul trebuie să scape de toxinele ingerate cu legumele şi nici că sistemul imunitar trebuie să lupte cu bacteriile din hrană. Putem continua, dar cred că aţi înţeles ideea. Aproape tot ceea ce se întâmplă în corpul vostru, inclusiv creşterea părului, se face automat. Nu este nevoie să puneţi voi lucrurile în mişcare. Nu este grozav? Timpul nu ar fi nici pe departe suficient dacă ar trebui să facem în mod conştient toate aceste lucruri!

Totul se reduce la echilibru

Sistemul nervos autonom/ANS are două părţi, şi vorbim din nou despre echilibru. De o parte, avem sistemul nervos parasimpatic/PNS, care răspunde de creştere, vindecare şi întreţinere şi cuprinde cea mai mare parte a automatismelor de care tocmai am vorbit.

De cealaltă parte, avem sistemul nervos simpatic/SNS, care este proiectat să fie folosit mult mai puţin, având totuşi un rol foarte important în starea de sănătate sau boală. Am putea denumi SNS drept sistemul „luptă sau fugi". El este alarma de incendiu menită să ne salveze vieţile la un moment dat, poate când suntem în maşină pe autostradă. Poate că folosim preponderent pedala de acceleraţie, dar frânele sunt cele care ne salvează viaţa când suntem la volan. Când ajungem în zona luptă sau fugi, multe lucruri se pot întâmpla. Circulaţia sangvină se schimbă complet. Nu mai ajunge la stomac pentru digestie şi

nici nu irigă lobii frontali pentru stimularea gândirii creatoare. Nu mai ajunge nici la ficat sau rinichi. Sângele se duce masiv către mușchi, pentru că organismul gândește că trebuie să lupte sau să alerge mai tare decât ceea ce vă amenință viața. Așa că nu este nevoie să vă digerați mâncarea din intestin, să vă curățați ficatul de toxine, să echilibrați electroliții din rinichi sau să aveți gândire creatoare pentru că, dacă nu supraviețuiți în următoarele câteva minute, restul chiar nu contează. Însă, repet, toate acestea se întâmplă automat.

Nivelul critic de stres din celulă

Deși menite să salveze viața, dacă se mențin timp îndelungat printr-un stres continuu, aceste schimbări ajung să dăuneze organelor, afectând, în special și în mod direct, sistemul imunitar. Asta se petrece la nivel de organ. Să vorbim puțin despre ce se întâmplă la nivel celular. Am o prietenă bună, cu doctorat în medicina nutriției și terapeut naturopat. Ea nu înțelegea de ce oamenilor nu le mergea bine sau de ce nu se vindecau, deși le administra elementele nutritive, vitaminele și mineralele adecvate. Și, să nu interpretați greșit, chiar le administra ce trebuia. Este un medic foarte bun. Ceea ce nu înțelegea ea în totalitate era efectul stresului la nivel celular. În marina militară, când o navă este atacată, tot ceea ce înseamnă întreținere, reparații și orice altă activitate normală încetează. Chiar și când echipajul trebuie să doarmă sau să mănânce, „posturile de luptă trebuie asigurate cu personal". Când alarma de incendiu (SNS) se declanșează, celulele noastre își încetează creșterea, vindecarea și întreținerea normală. De ce se întâmplă acest lucru? Alarma de incendiu se declanșează doar în caz de urgență, iar acele activități pot aștepta câteva minute, cât fugim sau luptăm să ne salvăm viața. Celule se închid efectiv, așa cum își închide nava

hublourile în timpul atacului. Nimic nu intră, nimic nu iese. Nicio navă de întreținere nu va veni lângă nava de luptă pentru a o alimenta cu hrană sau pentru a lua gunoiul. În mod similar, celulele noastre nu primesc hrană, oxigen, minerale, acizi grași esențiali ș.a. și nici nu pot scăpa de deșeuri și toxine cât timp se află sub stres. Totul se oprește, cu excepția celor necesare supraviețuirii. În acest fel, în celulă se creează un mediu care este toxic și nu permite creștere sau reparații. De fapt, dr. Bruce Lipton afirmă că acesta este felul în care căpătăm boli genetice. Privind și partea optimistă a problemei, vom spune că aceeași cercetare de la Universitatea Stanford a constatat că acele celule care erau deschise, în creștere și funcționau în modul vindecare erau, practic, imune la boală. Să repet, căci este cea mai importantă afirmație pe care am auzit-o în lumea medicală după multă vreme. „O celulă în creștere, care funcționează în modul vindecare, este imună la boală." Este epocal! După cum am văzut, lupta sau fuga reprezintă reacția necesară salvării vieții, dar nu trebuie menținute perioade lungi. Problema este tocmai că omul obișnuit stă în această stare perioade îndelungate, iar rezultatul nu poate fi decât unul singur. Ceva se defectează până la urmă și își face simțită prezența sub forma unui simptom. Când ajungem să avem mai multe simptome, spunem că suntem bolnavi. Iar boala este locul unde veriga slabă din lanț a cedat la presiunea numită stres.

Cât de tare ți s-a umplut paharul?

Doctorița Doris Rapp este considerată de mulți oameni cea mai bună specialistă în alergologie din lume. A scris multe cărți în special pe tema alergiilor la copii. Dr. Rapp a elaborat o teorie pe care a denumit-o „paharul de stres", conform căreia toți avem un recipient intern, care reprezintă cantitatea de stres pe care

o putem suporta înainte de a claca. Câtă vreme paharul nu este plin, mai putem face față unor noi agenți de stres chiar cu succes, așa încât să nu ne afecteze. Când paharul se umple și dă pe dinafară, înseamnă că veriga cea mai slabă a cedat.

În momentul în care se dă alarma, de la creier pleacă un semnal direct spre sistemul imunitar, trecând prin celulele care sunt conectate nemijlocit la terminațiile nevoase, denumite dendrite. La medicină, ne-au învățat că aceste dendrite sunt celule imunitare, și așa și sunt. Neurologii susțin că fac parte din domeniul sistemului nervos pentru că sunt emițători nervoși, aceeași pe care îi utilizează celulele nervoase. De aceea, acum, sunt denumite „celule neuro-imunitare", dat fiind că ambele accepții sunt adevărate. Ele aparțin sistemului nervos și fac legătura directă cu sistemul imunitar, transmițând mesajul „închide", „oprește".

Sistemul imunitar în modul așteptare

De ce ar trimite creierul un asemenea mesaj sistemului imunitar? Să ne gândim puțin care este rostul sistemului nervos simpatic — este acela de a ne salva viața. Dar al sistemului imunitar? El luptă cu bacteriile, virusurile, micozele, repară și distruge celule anormale (canceroase). Ar trebui ca ceva din toate astea să se întâmple în următoarele cinci minute? Nu, sigur că nu. De asemenea, sistemul imunitar utilizează cantități uriașe de energie. Să nu uităm că avem nevoie de întreaga energie și de toate resursele de care dispunem pentru un singur scop în următoarele câteva minute, și anume să ne salvăm viața! De aceea, tot ceea ce nu este vital în următoarele câteva minute este oprit. Nu este nicio problemă dacă sistemul nostru imunitar nu are de înfruntat bacterii sau micoze în următoarele cinci minute și nu este nicio problemă nici dacă mâncarea nu este digerată în alte cinci minute. Problema este astăzi că trăim într-o stare

continuă de „luptă sau fugi. În decursul lungilor noastre călătorii prin lume, când am făcut Testul variabilității pulsului, am constatat un fenomen fascinant și relevant. Înainte de test, întrebam fiecare persoană dacă se simțea stresată în ziua respectivă. Aproximativ 50% răspundeau că se simțeau stresați, alți 50% spuneau că nu. Din cei 50% al căror răspuns a fost nu, a reieșit în urma testului că aproape 90% sufereau de stres fiziologic, adică de acela care duce la boală și la stări generale de rău.

Într-o zi, am văzut pe spatele unei mașini un autocolant pe care scria: „Dacă îl ai, înseamnă că ți l-a dat un camion". De atunci, urăsc camioanele și le percep ca pe un pericol real pe autostrăzi. Oricum, mă aduc în starea luptă sau fugi. Consider că toată acea încărcătură de marfă ar trebui să circule pe șine de cale ferată. Pe de altă parte, trebuie să recunosc că aproape tot ce am în casă a venit cu camionul — inclusiv casa! Am dat-o la construit într-o uzină, după care a fost transportată la locul ei cu un camion. Dacă aveți o problemă de sănătate, ea vine întotdeauna de la stresul fiziologic — toate problemele de sănătate, de fiecare dată.

Am primit un telefon de la un domn care participase cu puțin timp în urmă la unul dintre seminarele noastre. Ne-a sunat să ne spună că, după aceea, s-a dus acasă și a căutat cuvântul stres pe internet. A găsit peste 67 de milioane de site-uri care utilizau cuvântul stres. Trecând în revistă aceste site-uri, ajungi la concluzia că, dacă ai o problemă de sănătate, ea derivă din stres. Odată stabilit acest adevăr, de câte ori îți curge nasul ori ai o durere care nu poate fi identificată, dacă doctorul îți spune într-o zi că ai mult temutul cancer, pe scurt orice ți se întâmplă rău în domeniul sănătății, trebuie să te întrebi: Ce stres a provocat acel rău și ce pot să întreprind ca să scap de el?

De ce oare nu ne punem această întrebare? Pentru că, până acum, nu am dispus de o cale potrivită, de încredere, valabilă,

pentru contracararea stresului. Ceea ce funcționează în cazul unor oameni și al unor probleme poate să nu mai fie valabil pentru alți oameni și alte probleme. Motivul este că nu am avut piesa lipsă din puzzle. Și astfel ajungem, în scurt timp, la Secretul nr. 3.

Centrul de control al stresului

Stresul este controlat de sistemul nervos central. În particular, stresul fiziologic este creat pe axa hipotalamus–glanda pituitară–glanda suprarenală (H-P-A). Hipotalamusul și glanda pituitară au fost considerate multă vreme principalele glande de endocrine. De fapt, glanda pituitară realizează interfața cu sângele pentru ca hormonii să poată fi eliberați în fluxul sangvin. Hipotalamusul este unitatea centrală de prelucrare din creier și are conexiuni cu întregul sistem limbic — centrii emoțiilor din creier. De fapt, are conexiuni nervoase cu practic toate zonele cerebrale și se leagă de restul organismului prin intermediul hormonilor, pe care îi produce și îi eliberează glanda pituitară. Iată o listă scurtă a câtorva dintre funcțiile controlate de hipotalamus:

1. tensiunea arterială;
2. temperatura corpului;
3. reglarea apei în organism prin senzația de sete și funcționarea rinichilor;
4. capacitatea de contractare a uterului;
5. laptele de mamă;
6. impulsurile emoționale;
7. hormonul de creștere;
8. glandele suprarenale;
9. hormonul tiroidian;
10. funcționarea organelor sexuale.

Din punct de vedere fiziologic, stresul afectează funcționarea tuturor organelor menționate anterior, în special prin modificarea cantității de adrenalină, cortizol, glucoză, insulină și hormon de creștere eliberate în sânge. Cum măsurăm cantitatea de stres din organism? Se pot măsura valorile individuale ale celor menționate anterior, dar Testul variabilității pulsului (HRV) a devenit testul standard în măsurarea stresului fiziologic. Este extrem de prețios, deoarece arată starea de echilibru a sistemului nervos autonom. În medicină, cele mai bune analize sunt cele simple, de încredere, ușor repetabile și care măsoară ceea ce dorești să analizezi. Testul variabilității pulsului este un foarte bun exemplu în acest sens. Este simplu pentru că măsoară creșterea și descreșterea (variabilitatea) bătăilor inimii în corelație cu respirația. Este de încredere pentru că este un test standard, cel mai bun test medical de care dispunem pentru măsurarea sistemului nervos autonom.

Starea de echilibru a sistemului nervos autonom echivalează cu creșterea și însănătoșirea, ceea ce înseamnă de fapt o stare bună de sănătate, pe când starea de dezechilibru sau stres a acestui sistem înseamnă îmbolnăvire, stare proastă de sănătate. Starea de echilibru este ceea ce putem modifica și măsura științific cu ajutorul Codurilor vindecării, care pot face acest lucru în toate cazurile. Programul de Testare a variabilității pulsului (HRV) de uz comercial, pe care l-am achizionat, a fost destul de scump la momentul acela, dar, în prezent, se pot cumpăra convenabil echipamente și programe pentru această testare, utilizabile acasă.

Simptomele. Veriga cea mai slabă cedează

Cum se manifestră stresul în organism? O face prin ceea ce numim boală sau simptome. De ce sunt atât de multe simptome

diferite sau boli dacă există o singură cauză? Răspunsul este simplu: pentru că a cedat cea mai slabă verigă din organism. Poate fi vorba de o predispoziție genetică ori de efectul unei toxine care a intrat în organism printr-o rană avută cândva. Să parcurgem procesul pas cu pas. Să spunem că aveți o problemă care a fost diagnosticată ca reflux gastro-esofagian. Sunteți stresat, iar stresul scade tonusul mușchilor din zona inferioară a esofagului, care necesită sânge și energie, pe care însă le folosiți pentru starea de luptă sau fugi. Astfel încât acidul gastric ajunge înapoi în esofag, lezându-i mucoasa. Celulele sunt lezate în mod repetat, ceea ce provoacă dureri și, până la urmă, ulcer sau cancer. Aceasta se întâmplă doar pentru că nu funcționează în ele modul creștere, însănătoșire și reparare, altfel s-ar putea proteja de atacul acid. Și astfel ajungeți să manifestați boala de reflux gastro-esofagian.

Soluția medicală este pastila de reducere a acidității. Dar acidul gastric este necesar pentru digerarea hranei. Acidul are și rolul de a distruge bacteriile ingerate odată cu hrana. Pentru atenuarea simptomelor, s-au creat două noi probleme: pe de o parte, numărul sporit de bacterii suprasolicită sistemul imunitar; pe de altă parte, hrana rămâne în stomac mai multă vreme, până ce acesta reușește să producă suficient acid pentru a o digera, ceea ce prelungește perioada de expunere a esofagului la atacul acidului gastric. Suntem într-un cerc vicios. Așadar, ce vrem de fapt, să atenuăm simptomele sau să vindecăm sursa de boală?

Desigur, este de preferat să vindecăm sursa și, după cum am arătat foarte limpede, sursa este stresul.

Ce face Codul vindecării în privința stresului?

Așa cum am menționat, Testul variabilității pulsului este cel mai bun test medical existent pentru măsurarea stresului fiziologic

din sistemul nervos autonom. A fost folosit cu succes în medicină timp de 30 de ani, intrând în aceeași categorie cu tomografia computerizată sau RMN-ul, adică sunt analize ce nu pot fi modificate din cauza „efectului placebo", care înseamnă în esență „totul este doar în mintea ta".

Când am descoperit Codurile vindecării, am căutat modalități de a le testa pentru că voiam să mă asigur, în primul rând pentru mine, că reprezentau „ceea ce trebuie". Eram familiarizat cu testul HRV și îl folosisem pentru a verifica echilibrul chakrelor și punctele de acupunctură — ceea ce se numește sistemul meridianelor energetice. Mulți oameni găsesc alinare în apăsarea sau frecarea punctelor de acupunctură, a meridianelor sau chakrelor, dar experiența ne-a arătat că oamenii redeveneau dezechilibrați (ceea ce indica stres) după una sau două ore de la acest gen de terapie.

De fapt, iată care sunt rezultatele propriu-zise: între 1998 și 2001, am făcut patru teste HRV diferite folosind sistemul chakrelor și al punctelor de acupunctură; cinci până la nouă pacienți din zece au rămas în stare de echilibru după o ședință (în funcție de grup), conform testului HRV. Totuși, după 24 de ore, numărul celor care erau încă în stare de echilibru (normală sau lipsită de stres fiziologic) scădea semnificativ până la doi din zece.

În schimb, atunci când s-a făcut un test HRV înainte de ședința de terapie, s-a aplicat un Cod al vindecării și apoi s-a efectuat un nou test HRV post-terapie, opt–nouă din zece persoane erau încă în stare de echilibru după o singură ședință cu Codul vindecării (după 20 de minute sau mai puțin). După 24 de ore, șapte-opt oameni din zece erau încă în stare de echilibru.

În 1998, în cartea intitulată *Stopping the Nightmares of Trauma [Oprirea coșmarurilor produse de traume]*, dr. Roger Callahan a trecut în revistă cei 30 de ani de utilizare a Testului variabilității

pulsului și a declarat că existau doar două modalități, menționate în literatura de specialitate, de a scoate întotdeauna sistemul nervos autonom din starea de dezechilibru. Ambele durau cel puțin șase săptămâni până la obținerea stării de echilibru. Una dintre ele a fost realizată pe oameni, cealaltă pe câini. În mod cert, sistemul nervos autonom este foarte rezistent la schimbările rapide. De aceea este atât de greu să schimbăm metabolismul sau să slăbim.

Să facem o comparație între aceste modalități și trecerea, în 20 de minute sau mai puțin, de la starea de dezechilibru la cea de echilibru după utilizarea Codului vindecării. Aceasta înseamnă că, în 20 de minute sau mai puțin, sistemul imunitar al unei persoane trece de la starea de nefuncționare în modul în care a fost creat s-o facă la starea de funcționare normală, care îi permite să vindece ceea ce trebuie vindecat.

Unul din lucrurile care m-au uimit atât de mult (pe mine, Ben) — iar alți medici, precum și producătorii testului HRV și experți pot confirma acest lucru — a fost că rezultatele obținute de noi nu numai că sunt fără precedent în istoria medicinei, ci, dacă nu le-am fi repetat de nenumărate ori, ar fi fost considerate imposibile de mulți medici.

Deși rezultatele acestui test HRV nu proveneau dintr-un studiu de specialitate, clinic, controlat sau dublu-orb, ele au oferit cu certitudine dovada de care aveam nevoie pentru a le arăta oamenilor cu mintea deschisă că acest Cod al vindecării poate îndepărta stresul din organism în modul potrivit pentru vindecarea pe termen lung și într-un fel care nu a mai fost măsurat până acum. Dr. Callahan afirma, de fapt, că „la urma urmei, studiile dublu-orb sunt făcute să arate că un tratament dă rezultate când, de fapt, nimeni nu poate spune dacă dă rezultate". Dacă o terapie sau un tratament dau rezultate fără a face niciun rău, atunci necesitatea de a face studii dublu-orb scade simțitor.

Tot conform celor susținute de dr. Callahan, necesitatea de face studii dublu-orb sau controlate nu este nici pe departe la fel imperativă când avem de-a face cu Testul variabilității pulsului, deoarece acest test nu este susceptibil să aibă nici măcar în procent de 1% efecte placebo. Or, tocmai această nevoie de a elimina orice interferență a efectului placebo face necesare studiile dublu-orb sau controlate. Mulți experți sunt de acord că folosirea testului HRV presupune excluderea automată a riscului de a avea efect placebo.

Cealaltă „dovadă" ne-a fost furnizată de rezultatele propriu-zise înregistrate de clienții noștri, care erau atât consecvente, cât și predictibile.

Iată ce s-a petrecut la o conferință pe care am ținut-o, conform relatărilor directorului:

Dr. Alex Loyd și dr. Ben Johnson erau lectorii cei mai importanți ai celei mai recente Conferințe Internaționale PQI [Pinnacle Quest International] de la Ixtapa, Mexic. Erau sute de participanți din întreaga lume. Timp de trei zile, dr. Loyd a lucrat cu 142 de persoane care se plângeau de o suferință fizică sau de alt gen. Dr. Loyd i-a dat fiecărei persoane Codul vindecării adecvat amintirii celulare legate de principala suferință invocată. Toți cei 142 de oameni au relatat că amintirea celulară a atins nivelul zero în doar câteva minute — un succes de 100%. În toate cele trei zile, oamenii au stat la coadă râzând, plângând de bucurie, ca să mai intre în cabina unde se lucra cu Codurile vindecării. Unii relatau chiar însănătoșiri spectaculoase după auto-administrarea unui Cod al vindecării. Se auzea foarte des cuvântul miracol. O doamnă din Montreal, Canada, care a numit asta o minune, spusese anterior folosirii Codului vindecării că „dacă amintirea aceea ajunge la zero, va pune postere cu chipul

dr. Loyd în toate încăperile din casa ei". Cum au mai fost multe alte vindecări de acest fel, s-a dus vestea printre participanții la conferință că la cabina Codurilor vindecării puteai avea o experiență schimbătoare de destin. La un moment dat, erau peste 100 de oameni pe lista de așteptare pentru obținerea Codurilor vindecării personalizate. Dr. Loyd și dr. Johnson au avut cinci prelegeri în cadrul conferinței și am fost obligați să refuzăm multă lume, la mai multe din ședințe, pe măsură ce se afla despre Codurile vindecării.
Dr. Ellen Stubenhaus, membră a Consiliului director al PQI

Acesta este motivul pentru care susținem cu încredere că acest Cod al vindecării merge direct la sursa de boală și de stare de rău din organism.

Multe simptome, o singură cauză

Am avut recent o mărturie de la un domn care a achiziționat pachetul cu Codurile vindecării pentru altcineva. A ajuns acasă, s-a uitat prin manual și s-a hotărât să-l încerce în problema pe care o avea, înainte de a-l preda prietenului. Suferea de leziuni multiple ale pielii pe tot corpul. Discutase cu medicul lui despre posibilitatea de a le opera. Avea una chiar pe frunte, câteva pe spate și una în creștet. A început să folosească Codurile vindecării și, într-un timp relativ scurt, la nivel de câteva săptămâni, leziunile au început să se estompeze, iar, în momentul când ne-a sunat pe noi, dispăruseră aproape toate, cu excepția celei din creștet. Dar și aceea se vindecase în proporție de aproximativ 90%, iar el era încrezător că va ajunge la o vindecare completă.

Cum este oare posibil ca ceva de o natură atât de fizică, cum sunt niște leziuni ale pielii, să se vindece într-o perioadă de

câteva săptămâni? Este posibil pentru că rădăcina problemei este stresul, iar Codurile vindecării vindecă stresul. Imediat ce stresul dispare, sistemul imunitar și cel vindecător sunt în stare să vindece aproape orice. În mod normal, când ne gândim să încercăm ceva cum ar fi Codurile vindecării, ne gândim mai ales la probleme emoționale, dar stresul se află la baza oricărei probleme, indiferent că este emoțională sau fizică.

Vă rog să înțelegeți bine: *niciuna* dintre problemele despre care vorbim — boli, probleme mintale sau emoționale, dureri de cap, oboseală — nu sunt tratate de Codurile vindecării. Niciuna, nici acum, nici altă dată. Codul vindecării vindecă doar problemele sufletești, ceea ce reduce sau chiar elimină stresul fiziologic din organism.

Acesta este Secretul nr. 1. Singura sursă de boală și de stare de rău din organism este stresul fiziologic și s-a constatat că prin Codurile vindecării se poate elimina acest tip de stres din corp într-un mod nemaiîntâlnit în istorie.

Ce spun utilizatorii Codurilor vindecării (rezultate ale testului HRV)

Dr. Alex Loyd și dr. Ben Johnson erau lectorii principali la Reuniunea anuală a omenilor de știință, care s-a ținut cu un an în urmă. Au învățat pe toată lumea Codurile vindecării făcute înainte și după testele HRV pentru a le dovedi eficacitatea și au predat și metode avansate de instruire. Din cei 50 de participanți la conferință, doar doi nu se aflau în stare de echilibru, conform testelor HRV, după o ședință cu Codurile vindecării. Șase dintre aceștia au fost testați 24 de ore mai târziu și toți erau încă în stare de echilibru, conform testului HRV, fără intervenții suplimentare. Astfel încât, nu cred că a fost o simplă coincidență faptul că, atunci când li s-a cerut,

la sfârșitul conferinței, să ridice mâna dacă au constatat vindecarea unor probleme fizice sau de altă natură după utilizarea Codurilor vindecării, toți cei 50 de oameni au ridicat mâinile. Printre participanți erau oameni cu boli grave, alții într-o stare foarte bună de sănătate, iar unii cu o situație intermediară. Codurile vindecării au funcționat pentru toată lumea.

Bill McGrane, McGrane Institute, Inc.

Am participat la unul din incredibilele voastre seminare. Rezultatul meu la testul HRV a fost atât de prost, încât v-ați îngrijorat pentru mine. Am pus în practică doar Codul pe care ni l-ați predat atunci. Depresia mea a dispărut și m-am simțit atât de bine, încât am uitat să-l mai aplic. Vai de mine!

Marilyn

În 2003, am participat la cursuri pentru formatori organizate în Kansas City. La un moment dat, s-au solicitat voluntari care să iasă în fața clasei. Participanții urmau să îi observe în timp ce li se făcea testul HRV, iar voluntarilor li s-a cerut să se gândească la ceva care le provoca emoții puternice. M-am oferit voluntar pentru că am constatat că mă găseam într-o stare de tipul luptă sau fugi din ce în ce mai accentuată, în urma unei decizii luate, cu câteva săptămâni în urmă, în privința unei afaceri. Mă simțeam presat financiar la vremea aceea, iar ideea că mă îndreptam spre o cutie poștală care era plină, mai mult ca sigur, cu facturi era un factor de declanșare a unei adevărate stări de panică.
Mai grav era că mă pregătisem foarte bine în vederea a ceea ce doream să fac, mă simțisem bine în privința hotărârii luate și chiar aveam clienți pentru viitoarea afacere. Nu

aveam nimic de regretat în acel moment. Îmi dădeam seama că nodul din stomac și teama paralizantă nu erau fondate pe ceva real din prezent.

Când am fost chemat în fața clasei în cadrul acelei ore de pregătire, am luat loc pe un scaun. Ecranul mare era în afara câmpului meu vizual, doar cei din sală vedeau rezultatul testului meu HRV. Dr. Loyd mi-a spus să închid ochii și să mă relaxez în timp ce el aplica Codurile vindecării la mine cu intenția de a vindeca imaginile asociate cu problema mea. Nu mai eram conștient de ce se întâmpla în încăpere, fiind concentrat asupra sentimentului meu fizic de anxietate și întrebându-mă dacă aceste Coduri ale vindecării vor funcționa. Mi se tot derula în minte imaginea mea îndreptându-mă spre cutia poștală cu un sentiment de groază. Încercam să îndepărtez imaginea ca să mă pot relaxa, dar sentimentul nenorocirii neabătute era mai puternic.

Apoi, s-a întâmplat ceva uluitor. Nu știu cât a durat, dar am constatat la un moment dat că nodul din stomac dispărea treptat, gândurile mele se îndreptau spre amintiri ale unor afaceri de succes, iar eu mă simțeam tot mai încrezător. Înțelegerea faptului că am făcut ceea ce trebuia de la început a dus la convingerea că nu trebuia decât să trec la treabă și să urmez planul pe care mi-l făcusem. Panica pe care o simțisem părea de-a dreptul caraghioasă, iar eu eram tot mai liniștit, înțelegând cât de nefondată fusese. Două zile mai târziu, mă simțeam încă echilibrat, iar, când m-am gândit să mă duc la cutia poștală, testul HRV a arătat că starea mea de echilibru era încă bună.

Teri, Nashville, Tennessee[8]

---

[8] Pentru mai multe mărturii se poate vizita site-ul www.thehealingcodebook.com.

Capitolul doi

Secretul nr. 2
Cauza stresului este o problemă a energiei din organism

În 1905, un tip cu părul vâlvoi, pe nume Albert, scrijelea cu creta pe o tablă $E=mc^2$, după care lumea n-a mai fost la fel. Pentru a vedea de ce, trebuie să înțelegeți ce înseamnă $E=mc^2$. Pe de o parte, E este energia, iar, de cealaltă parte, este restul. De fapt, semnificația formulei $E=mc^2$ constă în aceea că totul este energie și totul se reduce la energie.

Toate problemele noastre de sănătate își au originea într-o frecvență energetică distructivă. Pentru a putea explica cum anume, vă voi pune puțin imaginația la încercare. Să zicem că am aflat cumva că voi face o tumoare pe ficat peste zece zile. Nu putem ști, doar presupunem. Dacă am face un mic experiment în care eu m-aș duce la spital în fiecare zi, în următoarele zece zile, să fac câte un RMN? Ce s-ar întâmpla? Doctorul ar veni cu rezultatele, în prima zi, „nicio problemă", în ziua a doua, tot așa, ziua a treia, a patra... „de ce facem asta"... ziua a cincea, a șasea, „n-are niciun sens"... ziua a opta, a noua, a zecea, vine doctorul și spune, „oh, dr. Loyd, sunt niște celule anormale aici, la ficat, trebuie să facem o biopsie să verificăm".

Întrebare: *De unde au apărut celulele anormale?* Am măsurat zilnic prin RMN tot ce se putea măsura din punct de vedere fizic. Răspunsul este că celulele anormale se *formează precis într-un punct care nu este fizic*! De fapt, toate problemele își au originea în ceva ce nu este fizic. Înainte de 1905, știința era în concordanță cu fizica newtoniană, conform căreia (printre

altele) atomul este materie dură, solidă. De ceva vreme, știm că nu este adevărat. Privind printr-un microscop electronic care focalizează atomul și mărind tot mai mult imaginea, vom ajunge să ne întrebăm unde a dispărut, pentru că, apropiinde-ne tot mai mult, sfârșim prin a trece prin el. Ce vreau să spun este că atomul nu este solid. Atomul este făcut din energie, ca tot ceea ce există pe planeta Pământ.

Totul este energie, iar energia are trei elemente comune:

1. frecvența;
2. lungimea de undă;
3. spectrul de culoare.

Așa încât, indiferent că este vorba de o masă, de o banană, de vezica biliară sau de unul din elementele din Tabelul lui Mendeleev, totul este energie. Despre ce fel de energie este vorba se poate determina după frecvență. După ce Albert Einstein a demonstrat asta matematic (și, apropo, acest lucru a fost validat recent de cercetările făcute prin telescopul Hubble), totul s-a schimbat în lume. Aproape orice domeniu industrial a început să se îndrepte spre electronică și energetică. Industria constructoare de mașini, de comunicații, televiziunea, radioul, totul. Industria care a rămas cel mai în urmă este industria medicală. Medicina occidentală, în special, a continuat de-a lungul liniilor fizicii newtoniene de dinainte de 1905, în ciuda faptului că știm, acum, cât îi este de limitată capacitatea de a descrie funcționarea lumii reale.

Când am descoperit Codurile vindecării, unul dintre factorii care m-au convins că era vorba de un sistem legitim a fost ceea ce am aflat prin căutarea prin biblioteci a părerilor celor mai mari minți ale lumii în care trăim despre problemele de sănătate. Ceea ce am găsit m-a uluit; nu văzusem nimic din toate acestea, în ciuda a două doctorate, care mi-au ocupat șase ani

din viață. Am descoperit că unele dintre cele mai mari minți ale lumii științifice ale timpurilor noastre — câștigători ai Premiului Nobel, oameni cu doctorate în diferite domenii, medici, diverși autori, inventatori — au susținut, când s-au referit la problemele de sănătate, că originea tuturor problemelor de sănătate și a stărilor de rău este o problemă energetică din organism. Ei au mai spus și că va veni un moment în care vom găsi modalitatea de a rezolva problema de energie care stă la baza celei de sănătate și atunci tot ce este legat de sănătate se va schimba pentru totdeauna.

Iată câteva exemple cu ceea ce am găsit:

Toată materia este energie. — Albert Einstein

Toate organismele vii emit un câmp energetic. — Semyon D. Kirlian, URSS

Totul începe cu câmpul energetic. — Prof. dr. Harold Burr, Universitatea Yale

Chimia corpului este guvernată de câmpuri celulare cuantice. — Prof. Murray Gell-Mann, laureat al Premiului Nobel (1969), Universitatea Stanford

Bolile trebuie diagnosticate și prevenite prin intermediul evaluării câmpului energetic. — George Crile, Sr., medic, Fondator al Clinicii Cleveland

A trata omul fără a ține seama de noțiunea de energie înseamnă a trata materie moartă. — Albert Szent-Gyorgyi, medic, laureat al Premiului Nobel (1937), Ungaria

Deci, dacă vrem să vindecăm problemele de sănătate de la rădăcină, trebuie să remediem problema energiei. Trebuie vindecată frecvența distructivă din celulele identificate prin RMN, care este interpretată de medic ca un posibil cancer, boală Parkinson sau orice boală ori problemă există.

Energia. Saltul cuantic în înțelegerea lumii în care trăim

În trecut, toate manifestările energetice erau puse pe seama manifestării zeilor sau a răutății unor duhuri. În epocile Iluminismului și Renașterii, oamenii au început să înțeleagă mai bine și mai corect modul în care funcționează lumea și s-au emis teorii care descriau aceste fenomene. Oameni de știință precum Copernic, Kepler și Galileo au sfidat convingerile astronomice existente, aducând la lumină noi informații, în special privind planetele, *inclusiv* Pământul, conform cărora acestea se rotesc în jurul Soarelui, contrazicând teoriile anterioare, potrivit cărora planetele se roteau în jurul Pământului. Isaac Newton a dus mai departe deschiderea științifică prin descoperirea binecunoscutei teorii a gravitației, după ce i-a căzut un măr în cap (așa cum spune istoria). El este cel care a pus la punct calculul matematic și cele trei legi ale mișcării. Aceste teorii erau perfect valabile pentru nivelul de atunci al cunoașterii. Eram conștienți însă că multe lucruri rămâneau neexplicate.

Când Albert Einstein, unul dintre cei mai străluciți oameni de știință ai tuturor timpurilor, a demonstrat că $E=mc^2$, lumea științifică a fost aruncată într-o nouă paradigmă, mult mai potrivită pentru ceea ce se întâmpla în univers. Știința a făcut un salt cuantic datorită acestor cunoștințe. Acum știm să folosim energia în feluri despre care citeam, în copilărie, în cărțile științifico-fantastice. Îmi aduc aminte de personajul Dick Tracey, care vorbea cu colegul său printr-o brățară radio-video cu posibilitate de emisie și recepție — în prezent, noi dispunem de telefoane mobile de dimensiuni la fel de reduse. Acestea ar putea fi purtate ca brățară dacă așa ar fi moda. Iar oamenii ajungând pe Lună — ce fantezie! Dar s-a făcut și asta. Și nu am nicio îndoială că, într-o bună zi, vom avea și un dispozitiv precum cel

al doctorului din Star Trek, care să teleporteze oamenii dintr-un loc într-altul cu ajutorul câmpurilor energetice.

O problemă de fizică cuantică

Cum sunt posibile toate acestea? Cu ajutorul fizicii cuantice, care este dificil de explicat, dar am să prezint niște exemple de experiențe realizate de Departamentul Apărării din SUA.

În 1998, unui subiect i-au fost prelevate celule din cerul gurii, care au fost puse într-o eprubetă agățată la un poligraf sau detector de minciuni. Apoi, într-o cu totul altă zonă a clădirii, subiectul a fost pregătit pentru testul cu detectorul de minciuni. I s-au prezentat diferite emisiuni de televiziune. Emisiuni liniștite, calmante, dar și unele violente, stimulatoare. S-a constatat că celulele manifestau același tip de reacție ca și subiectul. Când acesta urmărea emisiunile liniștite, reacția subiectului, dar și a celulelor era una de calm. Când se urmăreau emisiunile stimulatoare, atât subiectul, cât și celulele sale aveau aceeași reacție de excitare fiziologică. Experimentul a continuat cu interpunerea unor distanțe tot mai mari între subiect și celulele ce i-au fost prelevate până s-a ajuns la 80 km. Trecuseră cinci zile de la prelevarea celulelor, dar ele continuau să înregistreze exact aceleași reacții, în același moment cu subiectul.

Un alt experiment cu rezultate foarte asemănătoare, dar cu doi subiecți în loc de un subiect și celulele sale, s-a numit experimentul Einstein-Podolsky-Rosen. Pentru acest studiu de referință, s-au luat doi subiecți, care nu se cunoșteau între ei, li s-au acordat câteva minute pentru a face cunoștință, apoi au fost plasați la o distanță de 15 m unul de celălalt în cuști Faraday (cuști electromagnetice). Cușca Faraday a fost proiectată să împiedice intrarea și/sau ieșirea din ea a undelor radio sau a altor tipuri de semnale. De exemplu, se poate pune o antenă de

radio în FM în cușca Faraday, iar un aparat aflat la 15 m distanță nu va putea recepționa nimic în această bandă, pentru că acea cușcă blochează frecvența. Pe scurt, cușca Faraday blochează energia normală, dar permite fluxul energiei cuantice.

După ce au fost puși în cuștile Faraday, cei doi subiecți au fost conectați la un electroencefalograf (EEG), care monitorizează activitatea neurologică. Unui subiect i s-a pus un fascicol concentrat de lumină în ochi, celuilalt, nu. O asemenea rază de lumină produce o activitate neurologică măsurabilă și vizibilă prin contractarea pupilei. Când s-a făcut acest lucru, s-a constatat aceeași activitate EEG la ambii subiecți, cu contractarea pupilei. Subiecții au fost schimbați și așezați și mai departe unul de celălalt, dar rezultatele obținute au fost aceleași.

Fenomene paranormale sau fizică cuantică?

Concluzia care s-a desprins din acel studiu a fost că oamenii transferă informație de la unul la altul, în mod inconștient, dar constant, cu persoanele cu care au o legătură fie și numai superficială. Astfel se explică, pentru prima dată, sutele de cazuri reale de ceea ce era considerat activitate paranormală. De exemplu, o mamă ia masa cu un prieten în New York la ora 12:15 și, la un moment dat, ridică ochii din farfurie și-i spune prietenului: „I s-a întâmplat ceva lui Jane... trebuie s-o sun pe Jane." Se ridică de la masă, sună în California, încercând să dea de fiica ei, Jane, și află că, exact la ora 12:15, Jane a fost implicată într-un accident de mașină, că este destul de tulburată, dar nu a pățit nimic.

Eu am trecut prin așa ceva în copilărie. Cel mai bun prieten al meu se numea John. Părinții lui, Marina și George, au făcut o scurtă ieșire din oraș, la o oră și jumătate de mers cu mașina, la Fairfield Glade, lăsându-l pe John în grija surorii lui mai mari,

Tina. La jumătatea drumului spre destinație, mama lui John i-a spus soțului să întoarcă: „Trebuie să mergem imediat acasă. Johnny este în pericol." Odată ajunși acasă, l-au găsit pe John cu capul prins între barele balustradei scărilor; sora lui, care asculta muzică la căști, nu-l auzea țipând. John nu a pățit nimic, în afară de sperietură. Cum a știut Marina că John era în pericol? Multă vreme am pus astfel de întâmplări pe seama experienței extrasenzoriale (ESP) sau a altor fenomene paranormale. Grație experimentului Einstein-Podolsky-Rosen, știm acum că este vorba despre legile naturii ce poartă numele de fizică cuantică. În cazul lui Jane și al mamei ei, precum și în cel al lui John, transferul inconștient de informație a ieșit la suprafața gândirii conștiente a celor implicați. Deși nu este ceva obișnuit, nu este nici pe departe ceva nemaiauzit. De fapt, tot mai mulți oameni descoperă modalități de a accesa această informație inconștientă prin utilizarea fizicii cuantice în scopul însănătoșirii.

Aceasta aduce în discuție subiectul misticism, pentru că, în afara explicațiilor prin intermediul fizicii cuantice, aceste experimente par mistice. Ceea ce am atribuit „misticului" în trecut este doar dovada că cineva a învățat să folosească funcțiile naturale ale fizicii cuantice într-un anumit scop. Sau, ca în cazurile de mai sus, se poate întâmpla accidental. Există oameni care pot îndoi bare de metal, oameni care pot levita sau care par să știe lucruri pe care nu ar avea cum să le știe. Desigur, există și magicieni pe lume, dar ei nu folosesc fizica cuantică, ci iuțeala de mână și iluzia optică. Dar nu despre asta vorbim. Adevărul este că până acum nu am înțeles cum se puteau întâmpla aceste lucruri, dar, pe măsură ce înțelegem fizica cuantică, ne facem o idee despre cum se petrec ele cu adevărat. De fapt, una dintre teoriile de căpătâi ale fizicii cuantice este că, dacă se întrunesc condiții suficiente, este posibil aproape orice. Așa că, ceea ce am

considerat ca fiind mistic, nu este deloc mistic, ci este doar fizică cuantică în acțiune, așa cum nu puteam înțelege până acum, pentru că operam cu teoriile newtoniene.

O schimbare de paradigmă întârziată

Trebuie oare să ne temem de fizica cuantică? Nici vorbă. Este modul în care universul a funcționat dintotdeauna, doar că noi nu am înțeles acest lucru până acum. După cum se va vedea mai departe în carte, înțelegerea fizicii cuantice înseamnă cea mai mare breșă pentru vindecare și însănătoșire de care am beneficiat vreodată. Reprezintă o nouă înțelegere, o nouă schimbare de paradigmă în gândire, una pe care trebuie să o facem. Să ne gândim doar la asta: dacă ați călători înapoi în timp, în 1692, în orașul Salem din statul Massachusetts, și ați scoate telefonul mobil să sunați un prieten, ce credeți că s-ar întâmpla? Oamenii nu ar înțelege noțiunile de fizică din spatele microfonului, bateriilor, chipurilor, afișajelor cu LED-uri sau al undelor radio care se transmit prin aer. Ați fi judecați pentru vrăjitorie, deoarece oamenii aceia nu ar înțelege fizica. Este ceva necurat în telefoanele mobile? (Soția mea ar răspunde că da.) Înseamnă asta că fizica nu exista? Dacă ați fi avut atunci două aparate de emisie-recepție, ați fi putut comunica între voi? Bineînțeles! Fizica nu s-a schimbat, ci doar capacitatea noastră de a o înțelege și a o pune în practică.

Cei care au descoperit primii anumite aspecte ale fizicii și modul în care a fost creat Universul au fost înțeleși greșit întotdeauna și, uneori, persecutați ori chiar martirizați. Lista numelor lor este lungă și distinsă: Copernic (care a descoperit că Pământul și celelalte planete se rotesc în jurul Soarelui), Galileo (care a demonstrat matematic teoria lui Copernic), Columb (care a dovedit că Pământul este rotund) și mulți alții au fost

persecutați pentru descoperirea unor adevăruri științifice. Marinarii de pe navele Nina, Pinta și Santa Maria erau absolut convinși că vor cădea în gol când vor ajunge la marginea Pământului, pentru că îl considerau plat. Ei credeau într-o teorie veche, care nu numai că nu era adevărată atunci, dar nu fusese adevărată niciodată.

Însă nu vă așteptați să găsiți mari dovezi de înțelegere a fizicii cuantice în rândul maselor sau chiar al profesorilor. M-am uitat de curând (eu, Ben) în manualul de știință de clasa a opta al fiicei mele și am văzut că și ea învață aceeași fizică newtoniană pe care o învățasem și eu în clasa a opta, cu 40 de ani în urmă. Tragedia este că știam chiar și atunci, când eram în clasa a opta, că teoria era depășită. Este nevoie de ani de zile, chiar decenii pentru ca o teorie învechită să iasă din mintea colectivă, chiar și atunci când este evident că nu mai face față.

Din fericire, în prezent, tot mai mulți oameni ajung să înțeleagă semnificația energiei prin prisma fizicii cuantice, în ciuda faptului că este ignorată de sistemul de învățământ. Trecerea în revistă a acestor principii este esențială pentru înțelegerea puterii revoluționare a Codului vindecării.

Multiplele fațete ale energiei

Energia poate îmbrăca multe forme. De exemplu, există o energie pe care o numim „lumină". Ea cuprinde un anumit spectru de frecvențe ale energiei, de la 4,3 x 1014 la 7,5 x 1014. Detectăm aceste frecvențe cu ochiul liber. Există frecvențe sonore, pe care le detectăm cu urechile și receptorii din tălpi și țesuturile organismului. Există energie în infraroșu, pe care o detectăm ca fiind căldură. Există ultravioletele, dincolo de limita de percepție a ochilor noștri, la limita acelui spectru al luminii. Există multe alte tipuri de frecvențe pe care corpul nostru nu le poate detecta.

A fost o vreme când acestea erau considerate mistice, dar acum avem instrumente pentru a le detecta. Ele sunt razele X, ultrasunetele, undele radio UHF, VHF etc. Lista este infinită.

Aceste frecvențe au trei componente principale. Una se referă la numărul de schimbări ale frecvenței de la pozitiv la negativ într-o perioadă dată de timp, măsurate în cicluri pe secundă. De exemplu, electricitatea are 120 de cicluri pe secundă în Europa și 60 de cicluri pe secundă în SUA. Apoi, există amplitudinea, care reprezintă cât de mult urcă sau coboară unda față de linia de bază sau punctul zero. Apoi, este forma undei. Da, așa este, există unde de diferite forme. Putem avea o undă sinusoidală, care este unda frumoasă, lină, curbată, simetrică, care amintește de unduirea oceanului. Există și unde ascuțite, care urcă și coboară abrupt, ca un vârf de ac, unde pătrate și multe alte forme. Există frecvențe pe care le folosim pentru a transporta alte frecvențe. Acum știm cum să trimitem sute de mii de mesaje pe secundă prin niște cabluri fine, folosind frecvența luminii. Le numim fibre optice și le folosim zilnic când vorbim la telefon. Pentru mine, totul este încă destul de mistic, pentru că nu înțeleg chiar bine cum funcționează, dar, de folosit, le folosesc și încă cum!

Care este legătura dintre medicină și frecvență? Folosim frecvența în medicină? Desigur, în mod limitat, când nu avem încotro. Când înțelegem însă ce este frecvența și ce poate face, înțelegem și că utilizarea ei în medicină ar însemna sfârșitul industriei farmaceutice. Credeți că s-ar permite așa ceva? Folosirea frecvenței pentru diagnosticare nu are riscuri și este ceva destul de obișnuit deja. Primele utilizate pentru diagnosticare au fost razele X. EKG, EEG și HRV sunt, toate, exemple de detectare a energiei/frecvenței în vederea diagnosticării. Ultrasunetele reprezintă folosirea undelor sonore în acest proces. Cea mai nouă metodă este Imagistica prin Rezonanță Magnetică, RMN.

Majoritatea oamenilor consideră, în prezent, că „magnetic" este cuvântul important din această denumire. Dar câmpul magnetic doar mărește rezonanța sau frecvența atomilor pentru a-i face mai vizibili. Imagistica prin Rezonanță Magnetică funcționează datorită rezonanței sau frecvenței atomilor, asta este ceea ce se detectează prin RMN.

Ce nu vor să credeți industria farmaceutică și cea medicală

Să zicem însănătoșirea? Să nu uităm că acesta este un teritoriu „minat". Cum ar fi să luați un băț și să intrați cu el în cușca leului să-l amenințați? Industria farmaceutică are mai mulți bani, mai multă putere și mai multă influență asupra politicienilor decât v-ați putea imagina vreodată. Adevărul este că frecvența este utilizată de mulți ani în vindecare. În anii 1920 și 1930, a existat un doctor în științe, pe nume Royal Ramon Rife, care a avut mare succes în vindecarea cancerului doar cu ajutorul frecvenței. El a descoperit, de fapt, modul de a folosi o frecvență transportoare pentru o alta. Rife a inventat un microscop optic cu o putere de mărire de 30 000 de ori cu câteva decenii înaintea descoperirii microscopului electronic. Niciun microscop optic de până atunci nu putea mări mai mult de 100 de ori. Desigur, descoperirile lui geniale constituiau o amenințare pentru unii. Laboratorul său, cu toate documentele, a ars în mod misterios, iar el a fost denigrat. Unul dintre cei mai mari oameni de știință ai secolului a murit ca ultimul cerșetor.

Terapia care utilizează frecvențe ale energiei a fost lăsată să intre în medicină doar în zonele în care medicamentele nu fac față, de exemplu în cazul pietrelor la rinichi. Pentru a le sparge, se folosește frecevența sunetului, iar dermatologii întrebuințează, în prezent, anumite frecvențe ale luminii pentru a

vindeca sau a stimula creşterea părului în zonele afectate ale pielii. Revista *Parade Magazine*, a ziarului cu acelaşi nume, a prezentat o terapie experimentală a cancerului, în care se introduce un ac mic în tumoare, acul este acordat la frecvenţa tumorii, care se arde în acest fel. Iată deci că energia începe să intre într-o „eră energetică". Dar nu vă lăsaţi înşelaţi, sunt forţe uriaşe care se opun acestui curent, cu atât mai mult în cazul în care vorbim despre tehnici pe care oamenii obişnuiţi le-ar putea utiliza singuri, acasă. Să ne imaginăm pierderile uriaşe de bani, putere şi control în rândurile celor aflaţi la conducerea marilor afaceri din lumea medicală dacă oamenii ar putea să se vindece singuri, fără medic sau terapeut.

Abordări standard

Să aruncăm o privire asupra modului în care medicina alopată abordează în mod obişnuit una dintre cele mai mari probleme ale societăţii noastre, cancerul. Întrebarea standard este cum să omorâm celulele canceroase. Nu veţi auzi niciodată punându-se întrebarea — şi ce important ar fi — care este cauza cancerului. Ce întrebare fenomenală! *Ce a provocat* cancerul? Pare o întrebare logică, dar eu (Ben) nu am auzit-o pusă niciodată în medicina alopată de câteva decenii, de când practic medicina, iar oncologia este specializarea mea. Abordarea medicală standard este: „Să încercăm să tăiem ceea ce apare ca manifestare a cancerului".

Asta nu este rău în privinţa unei tumori localizate, dar nici nu schimbă cauza bolii. Am pierdut şirul pacienţilor cu care am lucrat şi care erau la patra sau a cincea formă de cancer, fără ca cineva să se fi întrebat vreodată „ce" a provocat boala. Dacă veţi fi trataţi vreodată de cancer, tratamentul va fi cu siguranţă chirurgical. Dar, din nou, nici nu ştiu câţi pacienţi

am avut la clinica mea cărora li se spusese „am extirpat totul", iar „problema" reapăruse.

O altă abordare a medicinei clasice este nimicirea celulelor canceroase. Acest lucru se realizează prin radiații sau chimioterapie, ambele acționând în mod similar prin vătămarea celulelor. Din păcate, celulele canceroase arată, funcționează și metabolizează foarte asemănător cu celulele sănătoase din organism. Și, în plus, celulele canceroase și învață foarte repede cum să se apere de agresori. De fapt, sunt mult mai bine adaptate decât celulele sănătoase.

Iată cum funcționează chimioterapia: ea afectează AND-ul celulelor care se divizează rapid. Cum celulele canceroase sunt astfel de celule, asta este o veste bună, nu? Ei bine, da; totuși, în organism mai sunt multe tipuri de celule care se divizează rapid; din nefericire, celulele sistemului imunitar sunt cele care se divizează cel mai rapid. Primul lucru pe care îl verifică oncologul înainte de a prescrie o nouă doză de chimioterapie sunt leucocitele, adică celulele imunitare. Dar permiteți-mi (mie, Ben) să vă ajut să înțelegeți mai bine importanța distrugerii leucocitelor din organism. În ipoteza că ați întreba un oncolog dacă chimioterapia ar reuși să distrugă toate celulele canceroase, răspunsul onest ar fi un nu răspicat. Procesul nu se desfășoară astfel: în cel mai bun caz, chimioterapia ar distruge 60, 70, poate 80% din celulele canceroase, dar tot ar mai rămâne câteva. Ceea ce ne conduce automat la întrebarea: în cazul în care chimioterapia nu nimicește toate celulele canceroase, iar pacientul supraviețuiește, ce anume le distruge?

Când sistemul imunitar nu se poate mobiliza pentru a distruge restul de 20–30% de celule canceroase, pacientul moare din cauza lor. Ironia sorții face ca această chimioterapie să distrugă singurul lucru care poate fi salvator. Dacă sistemul imunitar nu reușește să marcheze golul scontat, cancerul

câștigă. În ce condiție fizică v-ați dori să fie atacantul dumneavoastră pentru marcarea golului vital? Vă rog să ascultați cu atenție ce spun, nimic făcut de mâna omului nu poate distruge cancerul, sistemul imunitar este cel care trebuie să ducă treba la bun sfârșit. De fapt, eu nu am cunoștință de ceva făcut de mâna omului care să vindece orice boală. Știu că sunt mulți medici care își asumă meritul de a fi putut vindeca cancerul, dar, după o analiză atentă, când tragem linia la final, vedem că, de fapt, sistemul imunitar este cel care duce treaba la bun sfârșit. Sistemul imunitar este adevărata vedetă aici.

Să mergem direct la sursă

Așadar, care sunt cauzele cancerului? În ultimă instanță, este vorba despre stresul provocat de memoria celulară. Pe plan fizic, există patru cauze despre care vom vorbi, însă abia la Secretul nr. 3.

În general, dacă vrem să ajungem la rădăcina problemei, indiferent de simptom sau boală, trebuie s-o facem cu ajutorul energiei, pentru că energia este sursa problemei. Acesta este unul dintre scopurile principale ale cărții noastre, și anume să vă aducem la cunoștință că există descoperiri și aplicații ale acestor descoperiri care vă permit să vă luați în propriile mâini o bună parte din viață, sănătate și prosperitate. Nu numai că veți obține rezultate, ci veți obține unele care nu au fost posibile până acum.

Stresul este provocat de un deficit de energie

Toate bolile și indispozițiile sunt provocate de un deficit energetic la nivel celular. Sindromul oboselii cronice (CFS) este, din punct de vedere al istoriei medicinii, un diagnostic relativ nou.

Medicina alopată a ignorat, a negat și a diagnosticat greșit acești bieți suferinzi timp de multe decenii. Asta îmi amintește de femeia suferindă de probleme de sânge, care a venit la Iisus să caute vindecarea. „Și multe îndurase de la mulți doctori, cheltuindu-și toate ale sale, dar nefolosind nimic, ci mai mult mergând înspre mai rău." (Noul Testament, Sfânta Evanghelie după Marcu, 5:26). Unele lucruri nu se schimbă niciodată, nu-i așa? Ideea nu este de a da o lovitură medicinei alopate. Există lucruri bune și rele în orice tip de medicină sau vindecare pe care le-am întâlnit. Unele dintre acestea chiar vor să facă bine, să ajute omului, altele sunt interesate doar de bani.

Lăsați-mă să vă ajut să înțelegeți ce se întâmplă la nivel intracelular în cazurile de deficit energetic, cum ar fi în sindromul oboselii cronice. După cum am arătat anterior, deficitul de energie este, de fapt, cauza tuturor bolilor. Am vorbit înainte despre luptă sau fugi, adică stresul și modul în care afectează celulele. Să privim mai îndeaproape. Pe măsură ce ele își opresc funcționarea pentru a conserva energia organismului, oxigenul nu mai pătrunde în interiorul lor, substanțele nutritive nu mai ajung la ele și nici glucoza (combustibilul celulei). Uzina producătoare de putere rămâne nealimentată. Aceste mici uzine se numesc mitocondrii.

Cum funcționează ele, așa funcționează celulele și, așa cum funcționează celulele, funcționează și organismul. Aceste mici uzine de putere — mitocondriile — seamănă mult cu bacteriile. De fapt, evoluționiștii cred că au fost inițial bacterii, care au dezvoltat o relație simbiotică cu structurile celulare, pentru a le furniza putere. Ne gândim rareori la efectul medicației, deoarece suntem atenți la diminuarea simptomelor și uităm detaliile; însă, de cele mai multe ori, detaliile ascund problemele. Ne-am intoxicat cu antibiotice, pe care le consumăm ca pe bomboane. Știm de ani de zile că aproape toate infecțiile căilor respiratorii

superioare sunt virale. Antibioticele nu au efect asupra virusurilor, dar sunt totuşi prescrise frecvent. Guvernul federal american a iniţiat o campanie de descurajare a prescrierii antibioticelor de către medici în cazuri de răceală comună sau infecţii ale urechii.

Să revenim la mitocondriile care arată exact ca bacteriile. Adesea, antibioticele omoară şi mitocondriile, nu numai bacteriile. De fapt, antibioticele care ne-au fost prescrise inutil pot constitui o cauză majoră nu numai a sindromului oboselii cronice, ci şi a măririi numărului de boli nou-apărute. Într-un studiu dat recent publicităţii se arăta că femeile cărora li s-a administrat antibiotic de opt ori sau mai mult înainte de împlinirea vârstei de 18 ani au dezvoltat cancer la sân în număr mare. Nu ne mai putem preface că efectele secundare ale medicamentelor pe care le prescriem sau care ne sunt precrise nu există. Şi, pentru că a venit vorba, nu există nimic „secundar" în efectele secundare ale medicamentelor.

Generatorul Delco intern

Organismele noastre nu sunt precum casele dintr-un oraş, legate între ele printr-o reţea de fire care le conectează la o mare uzină generatoare de energie. Din contră. Cu 100 de ani în urmă, înainte de a avea o reţea de electricitate, dacă doream să avem electricitate, aveam nevoie de propriul nostru generator. Şi familia mea a avut un generator Delco vechi la fermă, care funcţiona cu benzină. El avea nevoie de o sursă de oxigen (admisie) şi trebuia să elimine produsul secundar, fumul. Cât timp avea benzină, aveam şi noi electricitate.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu celulele noastre. O celulă are nevoie de oxigen şi de glucoză (combustibil), precum şi de posibilitatea de a elimina deşeurile. Când opreşti procesul, are loc o

scădere a luminii, când celulele nu mai funcționează adecvat, sau chiar o pană de curent, ca în cazul în care generatorul Delco rămânea fără benzină. Dacă procesul durează prea mult, celulele mor. Vedem, așadar, cum stresul aduce celulele în stare de alarmă și poate provoca o pană de energie, care determină lezarea celulelor, adică ceea ce vom numi boală. Genul de boală sau diagnosticul care se va pune depind de veriga din lanț care s-a rupt.

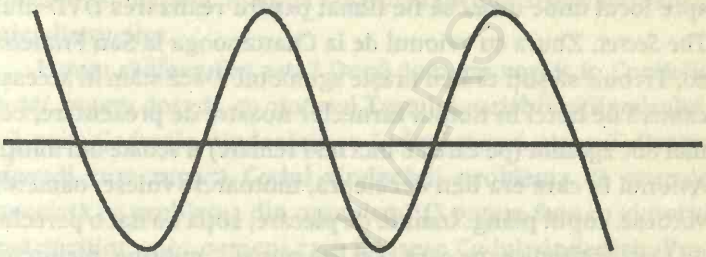
În 2007, a fost publicat un studiu care a făcut vâlvă în întreaga lume, despre descoperirea genelor care fac proteinele să ajungă în mitocondrii. Studii anteriore realizate la Facultatea de Medicină a Universității Harvard, dar și în alte părți afirmau că, în ciuda faptului că o celulă — nucleul și alte părți — este distrusă, dacă mitocondria este vie, ea continuă să funcționeze. Ultima descoperire, din 2007, aparținându-i lui David Sinclair, medic legist la Facultatea de Medicină a Universității Harvard, a constat în izolarea proteinei ce activează genele care mențin sănătatea mitocondriei, ceea ce i-a făcut pe cercetători să viseze la „pastila-minune" împotriva îmbătrânirii. Sinclair a afirmat: „Dorim să identificăm procesele naturale ale organismului care pot să încetinească îmbătrânirea și să trateze boli precum maladiile cardiace, cancerul, osteoporoza și cataracta."

Cercetătorii sunt tot mai optimiști că vor reuși să ajungă la esența a ceea ce ne menține sănătoși, ceea ce este îmbucurător, dar medicina este departe de a a gândi în acești termeni. Voi unde ați căuta, în simptome sau în cauze, în boală sau în ceea ce a declașat-o? Considerăm că am găsit ceva ce acționează așa cum speră cercetătorii că ar face pastila-minune.

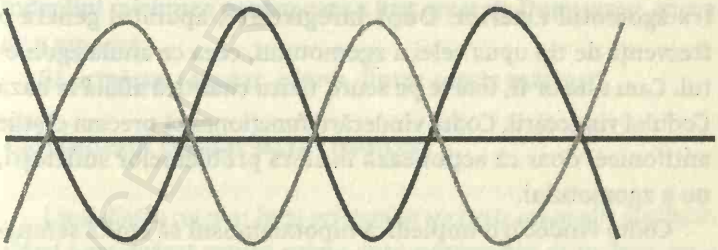
Întreruperea semnalului

Cum intervine Codul vindecării în procesul celular? Creierul detectează și emite frecvențe energetice prin care spune tuturor

componentelor organismului ce au de făcut. Hipotalamusul din creier trimite un semnal de ajutor celorlalte părți din organism când apare o urgență, iar corpul trebuie să se apere de ceea ce îl amenință. Când nu există o urgență reală, dar suntem aduși totuși în starea „luptă sau fugi", frecvențele respective devin distructive în loc să fie salvatoare. Un Cod al vindecării modifică frecvențele energetice distructive, emițând doar din cele sănătoase. Modul de schimbare a energiei dintr-una distructivă într-una sănătoasă este relativ simplu. Iată o undă sinusoidală:



Să presupunem că aceasta este frecvența energetică a cancerului. Pentru a o schimba, trebuie ca frecvența respectivă să fie contracarată cu una opusă, care ar arăta așa:



Când facem acest lucru, iată ce obținem:

Tocmai ați neutralizat acea frecvență distructivă și, dacă puteți neutraliza frecvența, sursa acelei frecvențe fie se însănătoșește, fie se va vindeca dacă frecvența este neutralizată în continuare. Așa lucrează Codul vindecării.

Fizica și căștile antifonice

De curând, Ben mi-a povestit că a avut o experiență care este o frumoasă ilustrare a celor discutate mai sus. Dr. Ben era în drum spre locul unde urma să fie filmat pentru realizarea DVD-ului *The Secret*. Zbura cu avionul de la Chattanooga la San Francisco. Trebuie să știți că Ben urăște zgomotul. Dacă stăm în aceeași cameră de hotel în timpul turneelor noastre de prezentare, cel mai mic zgomot (pe care eu nici nu-l remarc) îl scoate din minți. Avionul în care era Ben decolează, motoarele vuiesc, oamenii vorbesc, copiii plâng. Înainte de plecare, soția i-a dat o pereche de căști antifonice, pe care el și le-a pus și... minune, niciun fel de zgomot, liniște din nou!

Aproape euforic, Ben a căutat instrucțiunile de folosire a căștilor pentru a vedea *cum* era posibil un asemenea miracol. A aflat că în căști se găsea un microfon încorporat, care înregistra zgomotul exterior. După înregistrare, aparatul genera o frecvență de tip opus celei a zgomotului, ceea ce anula zgomotul. Cam asta ar fi, foarte pe scurt, fizica cuantică aflată la baza Codului vindecării. Codul vindecării funcționează precum căștile antifonice, doar că acționează în sfera problemelor sufletești, nu a zgomotului.

Codul vindecării împiedică hipotalamusul să emită semnalul de alarmă când nu este nevoie. Semnalul de alarmă de la hipotalamus este cel ce ne aduce celulele în modul stres, responsabil de schimbarea fluxului sangvin spre organe, de împiedicarea gândirii, de anihilarea sistemului imunitar, de

tot ceea ce am vorbit în *Capitolul întâi* ca fiind sursă de stres din organism.

Altfel spus, Codul vindecării împiedică hipotalamusul să emită frecvența energetică care declanșează reacția de stres a organismului când aceasta nu ar trebui să apară. Cum face acest lucru? Prin folosirea frecvențelor energetice sănătoase proprii organismului (opuse frecvențelor distructive) pentru contracararea celor distructive, ca atunci când, de exemplu, aprindem lumina într-o încăpere aflată în întuneric. Lumina învinge întotdeauna întunericul. Energia sănătoasă învinge frecvențele energiei distructive.

Putem să dovedim asta? După cum am vorbit în *Capitolul întâi*, putem dovedi, cu ajutorul Testului variabilității pulsului, că prin Codurile vindecării se îndepărtează stresul. Putem dovedi cum repară Codul vindecării problema de energie asociată cu problema din organism? O putem face cu ajutorul mărturiilor unor oameni care folosesc Codul vindecării. Problemele se rezolvă cu condiția ca frecvențele distructive să fie eliminate, hipotalamusul să nu mai trimită semnale de alarmă în mod inutil, celulele care funcționează în modul stres să înceapă să funcționeze normal, iar sistemul imunitar să-și poată îndeplini misiunea pentru care a fost creat de Dumnezeu, aceea de a vindeca.

Să urmărim, așadar, câteva dintre aceste mărturii.

Carcinomul celular bazal (cancer)

Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei este un medic strălucit. Când i-am arătat pentru prima dată excrescența de pe braț, nu a părut îngrijorat. Deși frecventam același seminar religios săptămânal, faptul că purtam haine groase de iarnă a făcut ca pericolul „crescând" de pe brațul meu să nu poată fi văzut. Dar, prima

oară când m-a văzut într-o cămașă cu mânecă scurtă, am intrat în mare încurcătură, căci m-a tras deoparte și mi-a spus: „Larry, ăsta e un carcinom celular bazal, care trebuie înlăturat imediat, altfel metastazele te vor omorî." În dimineața următoarei zile de luni, până să fac programare la chirurgie, m-a sunat Alex Loyd și m-a întrebat dacă ne puteam întâlni să discutăm aspecte religioase iudaice legate de ceea ce numim acum „Codurile vindecării". Ne-am văzut la masa de prânz. Oricine altcineva mi-ar fi povestit despre vindecările cu ajutorul energiei, m-ar fi pus pe fugă. Medicina energetică nu suna deloc bine pentru urechile mele occidentale și pentru educația mea religioasă. După ce l-am ascultat mult timp, mi-am suflecat mâneca și l-am întrebat: „Vrei să-mi spui că pot scăpa de acest carcinom celular bazal rulându-mi propria energie prin corp?" Iar Alex a răspuns: „Pot doar să-ți spun că unii pacienți de-ai mei au obținut rezultate uluitoare." I-am spus: „Am nevoie de câteva zile de rugăciune și de studiu religios pentru a mă împăca cu ideea." Două zile mai târziu, având o idee clară despre efectele fizice ale stresului asupra sufletului, l-am sunat pe Alex, iar restul este deja de domeniul trecutului. Ce s-a întâmplat în continuare a fost uluitor — până într-atât încât a trebuit să le spun tuturor oamenilor din întreaga lume despre Codurile vindecării *prin intermediul seminarelor cu tema „Rediscovery of The HEART"* [Redescoperirea SUFLETULUI], *pe care le susțin de atunci. Am început să văd o schimbare în dimensiunile tumorii după trei zile și am urmărit-o micșorându-se zi de zi, până ce a dispărut complet în patru sau cinci săptămâni. Au trecut opt ani de atunci și nu există niciun semn că tumoarea s-ar fi refăcut. Nu am cuvinte suficient de grăitoare pentru a recomanda acest proces. După părerea mea, este o descoperire extraordinară pentru că vindecă problema în însăși esența ei. Ceea ce a făcut calculatorul pentru lumea afacerilor fac aceste Coduri ale vindecării pentru sănătate și însănătoșire.* — Larry

Tiroidită, tumori fibromatoase, pietre la vezica biliară, boala Epstein Barr, sindromul oboselii cronice etc.

În august 2003, se împlineau trei ani de când tot avem probleme de sănătate. Printre diagnosticele care mi se puseseră se numărau: tiroidită Hashimoto, adenomiosis, uter fibromatos, mastoză fibrochistică, reflux gastro-laringian, pietre la vezica biliară, virusul bolii Epstein Barr, atacuri de panică și sindromul oboselii cronice. Am cheltuit mii de dolari la doctori, am încercat tratamente nutriționiste și suplimente alimentare. Eram la pat de două luni și cei cu care mergeam de obicei la biserică începuseră să aducă mâncare familiei mele. Nu-mi puteam îndeplini rolul de soție și mamă. Am fost nevoită să-mi iau o perioadă liberă de la serviciu din motive de sănătate... După ce am făcut exerciții [cu acest Cod al vindecării*] de 3–5 ori pe zi timp de șase săptămâni, am simțit o însănătoșire extraordinară. O analiză cu ultrasunete făcută după zece săptămâni de la începerea Codurilor vindecării a arătat absența oricărei tumori fibromatoase! Când i-am întrebat pe doctori ce ar fi putut avea asemenea efecte, unul dintre ei a mers până într-acolo încât să spună că radiologul interpretase greșit rezultatele testelor anterioare. Nu-și puteau explica uimitoarea vindecare. N-am mai luat medicamente pentru tiroidă în ultimul an și nici vreun alt medicament. Nici până azi nu mi-am operat vezica biliară. (Cu doi ani în urmă, mi se spusese că era plină de pietre și trebuia scoasă.) Am mai avut o singură problemă cu bila de la inițierea exercițiilor și asta s-a întâmplat la început. Mănânc normal și mă simt excelent. Energia și puterile mi-au revenit, dar fac în continuare exercițiile zilnic. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a vindecat trupul și mi-a arătat puterea Lui vindecătoare prin intermediul Codurilor vindecării descoperite de Alex Loyd. Recomand Codurile vindecării oricui are nevoie de vindecare fizică sau emoțională.* — Jennifer

Cancer, probleme neurologice, depresie

Am fost diagnosticată cu cancer, tulburări neurologice şi depresie. Cu ajutorul Codului, problemele au dispărut treptat. Organismul nostru este programat să poată fi restartat ca un calculator, dacă i se dă ce are nevoie. Vă mulţumesc. — Anisti

Sindromul oboselii cronice şi fibromialgie

Eram unul dintre cei mai de succes oameni din SUA în domeniul meu de activitate până când am început să mă simt foarte rău şi am fost diagnosticat cu oboseală cronică şi fibromialgie. În doi ani de zile, aproape că nu mă mai puteam da jos din pat, aveam tot timpul dureri, luam o mulţime de medicamente şi nu mai aveam nicio speranţă. După ce am aplicat Codul vindecării timp de şase luni, am scăpat de medicamente, nu mai prezint nici urmă de boală, mă simt mai bine ca niciodată şi lucrez din nou. Pe scurt, MI-AM RECĂPĂTAT VIAŢA! — Patty

Depresie cu tendinţe de sinucidere

Depresia cu tendinţe de sinucidere mi-a determinat familia să facă nişte schimbări majore din grijă pentru mine. Nu aveam niciun pic de energie şi nici dorinţă de a trăi, totul părându-mi-se o imensă corvoadă. Soţul meu este medic, dar ajunsese la capătul răbdării — încercasem de toate. Am fost sceptică atunci când am auzit de Codurile vindecării, dar eram disperată. În mai puţin de două săptămâni, depresia mea a dispărut complet. Nu ne venea să credem nici mie, nici celor din jurul meu. Acum, întreaga mea familie face aceste exerciţii — unii zilnic, alţii atunci când este nevoie. Codul vindecării a fost, cu adevărat, un dar de la Dumnezeu. — Mary

Coșmaruri

Fiul meu avea coșmaruri de vreo zece ani. Aproape în fiecare noapte, se trezea țipând din cauza acestora — încercam să-l liniștim, dar nu era treaz și nici nu se trezea. Uneori, astfel de episoade durau foarte mult, ceea ce era extrem de obositor și traumatizant pentru întreaga familie. Încercasem tot ce se putea, de la schimbarea obiceiurilor de culcare la plante medicinale, rugăciuni, doctori. Nimic nu a ajutat! După un singur exercițiu cu Codul vindecării, coșmarurile au dispărut și nu au mai revenit — asta se întâmpla cu un an în urmă. Am spus oricui a fost dispus să asculte să încerce acest Cod al vindecării pentru că funcționează! — David

Fobii legate de șofat și atacuri de panică

Am avut o fobie legată de șofatul în trafic aglomerat și am tratat-o cu EFT [tehnici de eliberare emoțională — *n.t.*]. *Am constatat că fobia revenea când traficul era extrem de aglomerat și în special dacă era noapte și sufeream atacuri de panică, ceea ce era chiar înspăimântător. Mă aflam la Nashville și am făcut niște exerciții cu Codul vindecării pentru problema mea. În drum spre casă, a trebuit să șofez zece ore printre munți, pe o ploaie torențială și fără vizibilitate. Am ajuns acasă fără să fi avut niciun moment de neliniște. De atunci, am înțeles că acest lucru nu îmi afecta doar șofatul, ci multe alte activități. Acum, constat că sunt foarte relaxată în toate aspectele vieții mele.* — Maryanna

Teama de a fi abandonată

În cele câteva săptămâni cât am lucrat cu Codurile vindecării, m-am schimbat, astfel încât acum mă simt liberă să vorbesc cu oamenii și să-mi exprim părerea. Poate că pentru unii acest lucru

poate fi lipsit de importanță, dar pentru mine este un pas uriaș. Toată viața m-am luptat cu teama că voi fi abandonată, că, dacă voi spune ceva care nu va fi pe placul celorlalți, mă vor părăsi, ignora sau, pur și simplu, nu mă vor mai vedea sau auzi — teama că o să devin invizibilă pentru ceilalți. Faptul că am scăpat de această teamă a însemnat o mare schimbare în viața mea. — Therese

Perfecționism

De ani de zile, mă lupt cu problema perfecționismului. Tot ceea ce spuneam era plin de scuze. Mă temeam că oamenii mă judecau tot timpul. După ce am găsit o imagine corelată cu perfecționismul meu, am folosit exercițiile pentru a vindeca această convingere. Mare diferență! Nu mă mai simt îngrozită atunci când trebuie să-mi exprim părerea și să susțin ceea ce cred. — Lucy

PFO (gaură în inimă) vindecată

În septembrie 2007, am suferit un miniatac ischemic tranzitoriu (TIA). Începusem să lucrez cu Codurile vindecării cu trei luni înainte de asta. M-am recuperat rapid după acest miniatac, dar am făcut, desigur, o mulțime de analize pentru depistarea cauzei. S-a ajuns la concluzia (în urma unor pete pe creier detectate la RMN) că mai avusesem un atac cerebral anterior, nedepistat, și că toate erau provocate de o gaură între cele două camere ale inimii (PFO— Patent Foramen Ovale), care îi permiteau sângelui nefiltrat să urce la creier, ceea ce provoca aceste atacuri.

Închiderea găurii în inimă se face prin „fixarea" unui mic dispozitiv în locul respectiv. Agenția americană de reglementare a alimentelor și medicamentelor decisese însă că procedura nu mai era permisă și că trebuia tratată cu medicamente, cu Plavix și aspirină. Mulți medici nu erau de acord cu soluția oferită și încercau să obțină

aprobările necesare pentru reintroducerea utilizării dispozitivului. Directorul Programului pentru atacuri cerebrale al Institutului de Ştiinţe Neurologice din cadrul Spitalului Central Dupage şi şeful Clinicii de cardiologie din Spitalul Edwards din Illinois m-au întrebat dacă eram interesată să particip la un test clinic. Am răspuns afirmativ şi am intrat în grupul celor care urmau să primească „dispozitivul".

Între timp, am continuat să practic Codurile vindecării. Am spus personalului medical că eram conştientă că nu o să asculte ce aveam de spus şi că o să spună că am înnebunit, dar, în cazul în care, atunci când vor vrea să introducă dispozitivul în gaura din inimă, nu vor găsi nicio gaură, să ştie că eu am făcut nişte exerciţii numite „Codurile vindecării" şi, ca urmare, s-ar putea să mă fi vindecat. Auzisem atâtea mărturii extraordinare despre ele, încât mă aşteptam ca acest lucru să poată fi posibil.

Bineînţeles că n-au acordat nicio atenţie spuselor mele, iar eu am intrat în testele clinice în ianuarie 2008. Când m-am trezit din anestezie şi am întrebat cum decursese procedura, soţul meu mi-a spus că gaura pe care o găsiseră era atât de mică, încât nu se putea instala dispozitivul, iar eu am fost exclusă din experiment.

Sunt convinsă că întâmplarea a fost jenantă pentru medici, dar dr. McKeever, şeful Spitalului Edwards de cardiologie, a cerut informaţii despre Codurile vindecării când am fost la control. El mi-a spus: „În întreaga mea carieră, am auzit doar de trei sau patru cazuri de închidere spontană a găurilor în inimă." Însă medicii continuau să caute cauza atacurilor cerebrale. Au ajuns la concluzia că era vorba de o malformaţie a arterei pulmonare şi mi-au făcut teste în acest sens. Rezultatul a fost că malformaţiile erau prea mici pentru a fi vizibile.

Doctoriţa mea (specialistă şi cu titlul de medic osteopat) mi-a tradus: „Diane, asta înseamnă că, de fapt, n-au găsit nimic acolo." Şi-a procurat şi ea Codurile vindecării, spunând că nu exista altă

explicație pentru situația mea decât că m-au însănătoșit Codurile vindecării.

Sunt peste doi ani de când derulez acest protocol simplu și am exclus aproape toate medicamentele pe care le luam, Plavixul, cele pentru astm, alergii, vezică urinară hiperactivă, reflux gastro-esofagian. Testul densității osoase a arătat că masa osoasă se refăcuse (ceea ce era remarcabil, după spusele doctoriței mele). Pot să vorbesc în continuare încă mult despre vindecarea problemelor emoționale, dar mă opresc aici. — Diane

Schimbați frecvența, vindecați problema

Ceea ce trebuie remarcat în privința acestor mărturii este varietatea problemelor pe care le aduc în discuție, de la probleme majore de sănătate la probleme relaționale, profesionale, de calitate a muncii... aproape orice ți-ar putea trece prin minte.

Toate acestea nu arată doar că problemele frecvenței energetice din organism se rezolvă cu ajutorul Codurilor vindecării, ci confirmă și cele susținute la Secretul nr.1, și anume că există o sursă unică a problemelor de sănătate. Codurile vindecării sunt un sistem de vindecare bazat pe fizică cuantică, a cărui descoperire a fost prevăzută de fizicienii citați mai devreme cu mult timp înainte. Pe măsură ce frecvențele energiei distructive sunt schimbate într-unele sănătoase cu ajutorul Codurilor vindecării, atât problemele emoționale, cât și cele fizice se vindecă.

Ne mai întrebăm atunci de ce să folosim fizica cuantică în locul chimicalelor (medicamentelor) sau suplimentelor alimentare pentru a vindeca o problemă de stres sau de energie? Factorul critic în ambele cazuri este transferul de informație către acea problemă. Chimicalele și suplimentele sunt transferate de la moleculă la moleculă cu o viteză de aproximativ un centimentru pe secundă și, cu fiecare transfer, se pierde câte

puțin. Transferul de informație prin intermediul energiei se face cu o viteză de aproximativ 186 000 de mile pe secundă, practic cu pierderi zero. Telefoanele mobile și internetul sunt întrebuințate tocmai pentru că permit comunicarea aproape instantanee, așa cum se imagina în serialul *Star Trek* acum 30 de ani. În mod asemănător, Codurile vindecării fac posibil, pentru minte și corp, ceea ce creierele luminate au prezis în ultimii aproximativ 80 de ani. Dacă problema de origine este de natură energetică, nu este logic să vindecăm această problemă cu energie?

Energia bate genetica

Am primit un telefon de la o mamă din Oklahoma care mi-a spus o poveste foarte tristă despre fiul ei, Christopher Ryan, care fusese diagnosticat cu leucemie la vârsta de șase luni. Cu siguranță, copilul trecuse prin diverse tratamente, chimioterapie, radiații și medicamente cât pentru zece adulți într-o viață întreagă. Melissa, mama lui, m-a sunat în anul 2004, când Christopher avea 11 sau 12 ani și începuse să manifeste din nou simptomele bolii, voma des și nu reușeau să oprească asta. Avea și o hernie care devenea tot mai supărătoare, era tot timpul obosit, cu cearcăne mari și negre la ochi. Melissa a spus: „Ne întoarcem la Spitalul St. Jude din Memphis, unde am fost de când avea șase luni și mi-e foarte frică de rezultatele analizelor." „În momentul acela, mai aveau 12 zile până să meargă la Spitalul St. Jude, așa că i-am trimis Codurile vindecării și băiatul a început să le aplice imediat și a continuat timp de 12 zile, până la plecare. Christopher a început să se simtă tot mai bine, nu mai voma, îi dispăruseră cearcănele și îi revenise energia. Melissa spunea că ochii îi străluceau din nou. La sfârșitul celor 12 zile, Melissa Ryan a fost convinsă că Christopher era vindecat.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Țineam un seminar aproape de locuința lor la scurt timp după toate acestea și, la sfârșitul manifestării, s-a apropiat de mine un tânăr frumușel cu niște foi de hârtie în mână și mi-a spus: „Domnule dr. Loyd, numele meu este Christopher Ryan și am vrut să vă aduc rezultatele analizelor mele." Totul — RMN, tomografia computerizată, analizele de sânge, indicele glicemic — era bun, EEG-ul bun. Nici vorbă de vomă, de hernie, totul era perfct! Câteva luni mai târziu, Melissa Ryan ne-a trimis un material video cu mărturia ei — îl îmbrățișa pe Christopher și abia își stăpânea lacrimile de bucurie. A arătat spre un teanc de hârtii de pe masă și a spus: „Aici sunt peste un milion de dolari băgați în facturi pentru doctori. Ce n-au putut face facturile medicale în valoare de un milion de dolari, au reușit Codurile vindecării."

Cum s-a putut realiza așa ceva cu o boală atât de gravă, de natură fizică, cu o istorie structurală și genetică atât de clare? Dacă puteți înlătura stresul, orice se poate vindeca. Măsurăm stresul prin detectarea frecvențelor energetice distructive. Când au dispărut acestea, s-a dus și stresul. Cercetările de la Stanford și de la Institutul HeartMath din California arată că, dacă se înlătură stresul, chiar și problemele genetice se pot vindeca și chiar o fac. În cazul anterior, ceva a declașat o frecvență de alarmă în organismul lui Christopher, care i-a pus corpul în modul stres fără să fie nevoie. În timp, acest lucru a început să se manifeste sub forma leucemiei și a celorlalte probleme de care suferea. Codurile vindecării nu au „tratat" nicio clipă leucemia lui sau starea de vomă, hernia ori lipsa de energie, ci doar l-au ajutat să înlăture stresul din sistemul nervos, oprind semnalul de alarmă, adică acea frecvență energetică. Așa s-a putut vindeca Christopher într-un mod care pare miraculos. Acest tip de rezultate apare când acel semnal, care nu trebuia trimis de la bun început, este oprit, iar reacția organismului la stres este

și ea stopată. Primele lucruri pe care le anihilează stresul sunt vindecarea și sistemul imunitar, iar, când acestea sunt din nou funcționale, sunt în stare să vindece aproape orice. Nu Codurile vindecării l-au făcut sănătos pe Christopher, ci propriul său sistem imunitar.

Vindecarea neașteptată

Un domn pe nume Joe Sugarman, care deține unul din ziarele din Maui și este considerat de mulți drept unul dintre cei mai buni copywriter din lume, ne-a invitat, pe dr. Ben și pe mine, să ținem prelegeri în Hawaii. De multă vreme, el invita diverse personalități în Maui să conferențieze pe teme de sănătate și vindecare pe cale naturală. Când a început să folosească Codurile vindecării, ne-a spus: „Știți, de ani de zile aduc tot felul de experți în probleme de sănătate la Maui ca să facă prezentări. Am văzut multe rezultate miraculoase la multă lume, dar în problema mea de sănătate nu m-a ajutat nimic." Problema lui era o durere cronică la un picior cu care rămăsese în urma unui accident de mașină. Joe șchiopăta vizibil, avea probleme cu somnul din cauza durerilor permanente.

M-a întrebat: „Ce părere ai, Codurile vindecării m-ar putea ajuta în problema mea cu piciorul?" I-am explicat: „Păi, să știi că ele nici măcar nu iau în calcul durerile de picior, ele lucrează asupra stresului din organism." Joe a început să lucreze cu Codurile vindecării și, la nici trei luni de zile, ne-a scris spunându-ne că, la trei săptămâni după ce începuse, durerea de picior încetase complet. Se vindecase și vindecată a rămas. Ne-a mai spus că avea și alte probleme de sănătate pentru care nu lucrase cu Codurile, dar că și acelea se rezolvaseră odată cu piciorul. Lucrul cel mai extraordinar, mai grozav chiar decât vindecarea piciorului a fost însă vindecarea unor probleme

emoționale, care îl supăraseră întreaga viață și pe care nu spera să le rezolve până la Codurile vindecării.

Să facem o recapitulare.

Secretul nr. 1. Există o singură sursă pentru toate problemele de sănătate, iar Codurile vindecării vindecă acea sursă, după cum o dovedesc testele medicale clasice.

Secretul nr. 2. Așa cum susțin cele mai luminate minți ale vremurilor noastre, orice problemă este o problemă de energie. Codurile vindecării vindecă problema de energie, după cum reiese din mărturiile vindecărilor care s-au obținut prin folosirea lor.

Iar acum să trecem la Secretul nr. 3.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul trei

Secretul nr. 3
Problemele sufletești sunt mecanismul de control al vindecării

V-am spus la Secretul nr. 2 că va trebui să așteptați pentru a vedea care este sursa de stres. Sperăm să nu fi sărit peste ceea ce am scris până acum, pentru că ați rămâne fără informații prețioase. Acum avem răspunsul. Este un punct semnificativ și, într-adevăr, acesta este motivul pentru care am scris această carte. Vă vom spune care este cauza stresului din organism. Știam acest lucru și vorbeam despre el de ani de zile, dar acum avem și validarea științifică.

Este amintirea celulară.

Nu numai că aceasta a fost piesa lipsă din tabloul general al științelor medicale ani de-a rândul, ci și piesa care mi-a lipsit mie (Ben) și pacienților mei. Am ținut multe prelegeri pe tema cauzelor cancerului de-a lungul timpului. Cauzele sunt multiple, de la probleme emoționale la metale grele, lipsă de oxigenare, dezechilibrul pH-ului și virusuri. De obicei, treceam problemele emoționale pe ultimul loc în această listă, din mai multe motive: (1) nimeni nu recunoaște că le are; (2) dacă recunoaște, nu vrea să vorbească despre ele; (3) nu dispunem de o modalitate eficientă de a le soluționa medical. Medicamentele maschează simptomele, nu ajută cu adevărat. Discutarea problemelor mai rău strică pentru că deschide răni vechi, pe care corpul a încercat să le vindece.

Există modalități eficiente de a acționa împotriva metalelor grele. EDTA, DMSA și alți chelatori de metal sunt destul de

eficienți în eliminarea metalelor grele din organism. Echilibrarea pH-ului pune mai multe probleme, pentru că o schimbare a acestuia presupune un proces îndelungat (luni sau ani de zile) de modificare a regimului alimentar, deși în prezent există agenți nutritivi eficienți care pot induce mai rapid astfel de modificări.

Virusurile pun probleme și mai mari pentru că se pot infiltra în ADN. Este greu și pentru leucocite care caută „inamicii" să-i găsească atunci când se ascund în celule, în AND-ul nucleului celulei. În prezent, există însă formule antivirale eficiente pe bază de argint coloidal, graviola, uña de gato (gheara pisicii/Uncaria tomentosa) și sangre de drago (Croton lechleri). Există chiar și medicație antivirală, cu efecte modeste însă.

Dincolo de latura fizică

În cadrul clinicii mele de medicină alternativă în terapia oncologică din Atlanta, Georgia, dispun de metode de luptă cu virusurile, metalele grele, dezechibrele acid/bazice, dar nu și cu problemele emoționale, deși dețin un master în psihologie și am angajat și un terapeut pentru personalul clinicii. Îmi amintesc clar ziua când în mintea mea s-a cristalizat importanța problemelor emoționale. Am avut o pacientă tânără și foarte plăcută, internată pentru un cancer la sân. Am tratat-o chiar cu succes, tumorile s-au rezolvat, după cum arătau tomografia computerizată, analizele de sânge cu markeri tumorali și examinarea fizică. Cu toate acestea, pacienta a murit. Ea avusese mari probleme emoționale pe care nu le putuse rezolva. Soțul ei era foarte autoritar și, cu toate că aveau o situație materială bună, ea nu dispunea de un card de credit sau de un carnet de cecuri, fiind nevoită să ceară sau chiar să cerșească ori de câte ori avea nevoie sau dorea să-și cumpere ceva. Exista însă un

lucru pe care el nu-l putea controla, și anume dacă ea avea să trăiască sau să moară. Iar ea a ales să-și exercite auto-controlul în singurul mod în care a putut.

Am început să caut și să cercetez modurile în care aș fi putut să-mi ajut pacienții în aspectele emoționale ale problemelor lor abia atunci când eu însumi m-am lovit de acest lucru. Una e să ia foc casa vecinului și alta când îți arde propria casă... atunci chiar intri în panică. După cum am arătat în *Prefață*, am fost diagnosticat, în 2004, cu boala Lou Gehrig de către doi medici diferiți. Aproape că aș fi preferat un diagnostic de cancer, pentru că 80% din pacienții cu diagnosticul pus mor în maximum cinci ani de la diagnosticare, iar eu nu știu să fi supraviețuit cineva zece ani, deși am auzit că ar exista câțiva. Ei sunt însă într-o stare fizică foarte proastă. Casa mea luase foc și nu aveam prea mult timp la dispoziție să-l sting. Exista și un aspect bun în toate astea, în sensul că nu trebuia să trec prin intervenții chirurgicale și nici prin tratamente medicamentoase, pentru că nu exista nimic eficient pentru această boală.

O cunoștință mi-a vorbit despre Codurile vindecării și că ar trebui să văd despre ce era vorba. Casa fiindu-mi în flăcări, am decis că ar trebui să cercetez problema, pentru că eram disperat și aș fi făcut orice.

„Arată-mi dovada științifică"

Ceea ce a prezentat dr. Loyd în seara aceea era corect din punct de vedere al științei fizicii. A adus multe mărturii despre însănătoșiri importante, dar mai auzisem așa ceva de mii de ori chiar. Pacienții mei îmi spuneau zilnic: „Domnule dr. Johnson, am citit că doctorul X sau Y ori Z a vindecat pe cineva care suferea de tipul de cancer pe care îl am și eu." Răspunsul meu la așa ceva era mereu: „Arată-mi dovada științifică." Eram dispus să

încerc orice pentru a-mi ajuta pacienții, dar nu voiam să le dau speranțe deșarte și nici să le irosesc banii. Pentru mine, a fost mereu important să văd baza științifică a unei afirmații. În ceea ce îl privea pe dr. Loyd, am fost impresionat deoarece își validase metodele în mod științific cu ajutorul Testului de variabilitate a pulsului, testul medical standard cel mai important pentru măsurarea stresului fiziologic din organism. Trebuia să încerc Codurile vindecării.

Așa cum am arătat anterior, după șase săptămâni de Coduri, simptomele mele au dispărut. După două luni, m-am dus la neurolog, iar el a băgat ace în mușchii mei pentru a depista punctele nevralgice, bine cunoscute pacienților suferinzi de boala Lou Gehrig. N-a găsit niciunul. Din punct de vedere medical, o asemenea însănătoșire este ceva unic. Când scriu aceste rânduri, la peste cinci ani de la întâmplare, tot nu am nici urmă de simptom al bolii.

Memoria celulară, cheia vindecării

Ce era, așadar, acest cod perfect, această tehnică incredibilă? De fapt, nici nu ne concentrasem asupra bolii în cauză, deloc, ci asupra câtorva amintiri ale celulelor mele din copilărie, așa cum ar putea-o face oricine. N-am avut mari traume în viața mea, n-am fost agresat sexual, n-am fost bătut și, zău, n-am ratat nicio masă. Am avut un ponei, un ursuleț de pluș, părinții n-au divorțat și nici nu se certau (trebuie să spun însă că am fost agresat de fratele și sora mea mai mari, Dan și Ann, care nu ar recunoaște în ruptul capului — glumesc, desigur). Cu toate acestea, am fost „programat greșit", ceea ce a făcut ca semnale de stres să fie trimise către celulele mele și să provoace boala.

Nu este întâmplător că Facultățile de medicină ale universităților Southwestern, Stanford, Harvard și New York au publicat

rezultatele unor cercetări care arătau că acest tip de memorie celulară poate fi chiar veriga lipsă în tratarea bolilor. Cercetările de la Universitatea Southwestern au concluzionat că găsirea modalității de a vindeca memoria celulară poate fi cea mai mare speranță a viitorului pentru tratarea bolilor incurabile și a bolilor în general și că, odată găsită această soluție[9], „este posibil ca remediul să fie mult mai de durată". De ce se spune asta? Pentru că acesta pare a fi mecanismul de control al vindecării fiecărei celule din organism.

Deci, ce este memoria celulară? Este memoria stocată în celulele noastre. Care celule? Toate celulele.

Mult timp, știința a considerat că memoria este depozitată în creier. În efortul de a găsi locul de depozitare, s-a ajuns să se taie aproape întregul creier, dar amintirile rămâneau intacte! Deși amintirile pot fi stimulate din diferite zone ale creierului — amintirile plăcute sunt readuse la suprafață când se stimulează centrul plăcerii, de exemplu —, locul de depozitare propriu-zis nu părea să se limiteze la creier.

Atunci unde? Răspunsul ar fi putut veni odată cu primele transplanturi de organe. Există cazuri documentate despre oameni care au suferit un transplant și au început să aibă gândurile, sentimentele, visurile, personalitatea sau chiar poftele alimentare caracteristice donatorului acelui organ. În prezent, mulți oameni de știință sunt convinși că memoria se află depozitată în celule în întregul organism, nu într-un anumit loc.

Memoria celulară rezonează cu frecvențele energiei distructive și produce stres în organism. Facultatea de medicină a Universității Southwestern a publicat un studiu de referință în septembrie 2004, în care se spunea că mecanismul de control

[9] „Cell Decision" [Decizia celulei] de Sue Goetneick Ambrose, în The Dallas Morning News, 13 septembrie 2004.

al vindecării s-ar putea afla în memoria celulelor organismului, lucru valabil nu doar pentru oameni, ci și pentru animale și plante. Ce anume au descoperit în laboratoarele de la Southwestern ca să afirme așa ceva? Au constatat că, pe măsură ce memoria celulară a organismului dispare, dispare și sănătatea lui. Un om, un animal sau o plantă cu memorie celulară distructivă vor trebui să lupte chiar și în condiții favorabile. În cazul unei memorii celulare sănătoase, unui om îi poate merge bine chiar și în condiții dezavantajoase. Analogia folosită de oamenii de știință de la Southwestern când au publicat studiul a fost că „memoria celulară este ca un bilețel pe care scrie ce au de făcut celulele — doar atunci când există amintiri celulare distructive bilețelul dă indicații greșite celulelor"[10].

Amintirile celulare și „problemele sufletești"

Dr. Bruce Lipton afirmă că „indicația greșită" este aceea privind intrarea celulei în modul stres când nu ar trebui, iar convingerile greșite sunt cele care declanșează reacția organismului la stres. Aceste convingeri greșite sunt îngropate în memoria celulară, care alcătuiește, împreună cu centrii de control din creier, mintea conștientă și inconștientă. Concluzia cercetărilor de la Facultatea de medicină a Universității Southwestern, publicată în *Dallas Morning News* și reluată, apoi, în întreaga țară, a fost că, în viitor, orice boală considerată incurabilă ar putea fi vindecată dacă s-ar găsi modalitatea de a vindeca memoria celulară.

Memoria celulară și convingerile greșite sunt același lucru despre care vorbea Solomon cu peste 3 000 de ani în urmă.

---

[10] „Cell Decision" [Decizia celulei] de Sue Goetneick Ambrose, în *The Dallas Morning News*, 13 septembrie 2004.

Problemele sufleteşti sunt sursa oricărei probleme pe care o aveţi în viaţă — fizică, relaţională şi chiar succesul sau eşecul.

Institutul HeartMath face de ani de zile cea mai bună cercetare clinică alternativă din lume. Un studiu realizat acolo intră, cu siguranţă, în categoria celor greu de crezut, dar este adevărat. S-a pus ADN uman într-o eprubetă, iar subiecţii testului au fost îndrumaţi să ia eprubeta în mână şi să se gândească la lucruri dureroase, cu alte cuvinte, să apeleze la amintirile distructive. După aceea, ADN-ul a fost scos din eprubetă şi analizat, iar rezultatul a fost că ADN-ul era practic distrus. Apoi, aceeaşi mostră de ADN a fost pusă înapoi în eprubeta pe care subiecţii au ţinut-o în mână, cu indicaţia de a se gândi la lucruri bune, frumoase, ca să aibă gânduri fericite. Să fim conştienţi că acest lucru nu este posibil decât accesând amintiri pozitive. S-a scos ADN-ul din eprubetă, s-a analizat şi s-a constatat că acestea avuseseră un efect vindecător asupra ADN-ului. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că activarea anumitor amintiri pare să dăuneze ADN-ul, în timp ce activarea amintirilor sănătoase poate însănătoşi, efectiv, ADN-ul. Incredibil!

Dr. John Sarno, profesor de medicină de reabilitare clinică la Facultatea de Medicină a Universităţii New York şi fizician la Centrul medical al Universităţii New York, susţine că durerile cronice şi diferite alte boli sunt cauzate de supărarea şi furia reprimate în inconştient. „Nu ştim că avem aşa ceva pentru că nu suntem conştienţi de acest lucru." Această furie şi supărare înrădăcinate în memoria noastră celulară sunt exact cele care s-a constatat că distrugeau ADN-ul în testele[11] făcute la Institutul HeartMath.

---

[11] Pentru a citi un interviu semnificativ privind teoria Sarno, accesaţi site-ul http://www.medscape.com/viewarticle/478840. El este autorul cărţilor *The Mind body Prescription: Healing the Body, Healing the Pain; The Divided Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders; Mind Over Back Pain.*

În 2005, la emisiunea *Good Morning America*, Charles Gibson l-a intervievat pe Lonnie Zeitzer, medic generalist la Spitalul de copii UCLA, în legătură cu o istorie care fusese relatată și de *USA Today*, și de *ABC Evening News*. În cadrul studiului efectuat la UCLA, s-a constatat că durerile și bolile cronice ale unor copii ar fi putut fi cauzate de anxietatea părinților. Cu alte cuvinte, stresul părinților crea amintiri celulare distructive, care ajungeau să se manifeste ca stres la copii. În concluziile la acest studiu, Charles Gibson a arătat că bolile degenerative din copilărie păreau a fi provocate de factori de natură psihologică, nu fizică, iar dr. Zeitzer a fost de acord cu acest lucru. Cercetări referitoare la memoria celulară continuă să se realizeze în număr mare.

De ce gândirea pozitivă nu vindecă memoria celulară

Una dintre întrebările care s-ar putea formula după ce ați citit rezultatele studiului de la Institutul HeartMath ar putea fi: „N-am putea să avem gânduri pozitive cu ajutorul cărora să ne vindecăm memoria celulară?" Voi continua prin a vă spune că, din păcate, răspunsul este nu, pentru că inconștientul deține mecanisme de protecție a acestor amintiri, ceea ce face ca ele să nu poată fi vindecate. Dar să nu ne grăbim. Vom discuta acest aspect în detaliu în cadrul Secretului nr. 4, când vom vorbi despre *hard drive*-ul uman.

Faptul că amintirile noastre sunt mecanismul de control al sănătății a constituit fundamentul psihologiei timp de cel puțin 100 de ani. Această idee a început să fie validată științific când tinerii noștri au revenit bolnavi din Primul Război Mondial, deși nu suferiseră răni fizice, iar boala de care sufereau a primit numele de „șoc de luptă". Oamenii

înțelegeau pentru prima dată că ceea ce avem în minte ne poate îmbolnăvi fizic.

Discuția despre amintiri ne poate readuce în minte orele de consiliere și terapie care ne pun, adesea, în situația de a răscoli din nou prin gunoaiele vechi. Unii dintre voi ați putea gândi că ceea ce urmează vă va cufunda în depresie și că v-ați săturat de nesfârșitele discuții pe această temă. Mulți ați putea să spuneți că nu sunteți interesați să intrați pe tărâmul ăsta. Dar Codul vindecării nu vă pune în niciuna dintre aceste situații nedorite. Exact ca Joe, care avea probleme cu durerea cronică de la picior, puteți folosi Codul vindecării pentru problema care vă supără cel mai tare, permițându-i să vindece memoria celulară. Mult mai important decât vindecarea durerii de picior, în cazul lui Joe, a fost transformarea vieții lui afective și nu uitați că nici măcar nu s-a concentrat asupra acestui lucru.

Pentru a beneficia de o însănătoșire de durată sau chiar permanentă, trebuie să vindecați memoria distructivă a celulelor, ceea ce este logic. Toți avem amintiri pline de furie, tristețe, frică, confuzie, vină, neajutorare, disperare, inutilitate... iar lista poate continua. Nici n-ar fi logic să purtăm așa ceva în noi și să n-avem de suferit din cauza asta. Prețul plătit sunt problemele de sănătate, relaționale, profesionale etc. Toți avem nevoie să ne vindecăm *sursa* problemelor și nu doar manifestările lor. De ce? Pentru că, vindecând doar manifestarea, problema poate reveni sau se pot întoarce două probleme în locul ei, pentru că ceea ce a declanșat simptomele a rămas acolo. Sursa problemelor de care vreți să scăpați și la care v-am cerut să vă gândiți la începutul acestei cărți este memoria celulară distructivă.

Dacă ați înțeles acest lucru, întrebarea este: Cum găsiți acele amintiri celulare care se corelează cu problemele pe care le aveți și, apoi, cum le vindecați?

De ce „a face față“ înrăutățește situația

Psihologia a încercat decenii de-a rândul să răspundă la această întrebare, dar cele mai recente cercetări arată că, tot discutând, problemele se pot înrăutăți.

Codul vindecării însănătoșește amintirile distructive ale celulelor în mod automat, *nu* arătându-vă alt mod de a vă gândi la problemele voastre, ceea ce n-ar fi decât o „reîncadrare“ a problemelor.Vindecarea nu se produce prin echilibrarea chimiei creierului, pentru că un astfel de dezechilibru este doar o manifestare, un simptom al problemei, nu sursa ei. Codul vindecării nu însănătoșește făcându-vă să vă gândiți la alte lucruri ori de câte ori vă deranjează ceva. Nu, nimic din toate acestea, care nu ar fi decât ceea ce eu numesc „a face față situației“. Dacă trebuie să faceți față, înseamnă că problema este încă acolo, iar voi doar ați învățat cum să vă descurcați mai bine cu durerea pe care o aveți. Toți vrem însă ca durerea să dispară. Codul vindecării este un mecanism fizic de precizie din organism, care, atunci când este pus în funcțiune, schimbă modelul energetic (Secretul nr. 2) al amintirii celulare distructive (Secretul nr. 3) într-unul sănătos. Când se produce această schimbare, reacția la stres a organismului este oprită (Secretul nr. 1), ceea ce nu înseamnă că nu mai există acea amintire, ci doar că nu mai este distructivă.

Problema este că *a face față echivalează cu a fi stresat.* Cum toate problemele cunoscute își au originea în stres, un mecanism de rezolvare a lor care ar crea stres ar fi, în cel mai bun caz, contraproductiv, ca să nu spunem de-a dreptul prostesc. Să mă explic.

Organismele și mințile noastre au o listă cu lucruri de făcut zilnic și cu acea cantitate de energie necesară pentru a le realiza. Pentru lucrurile de făcut, există categoriile „care trebuie făcute“, „care este nevoie să fie făcute“ și „care vrem să fie

făcute". Cele „care trebuie făcute" sunt respiratul și bătăile inimii, cele „care este nevoie să fie făcute" sunt digestia, evacuarea deșeurilor, curățarea sângelui și funcționarea sistemului imunitar, iar cele „care vrem să fie făcute" sunt lucrările de reparații, rezolvarea problemei amintirilor distructive vechi și altele de acest fel. Dacă energia disponibilă în organism se împuținează, trebuie să reducem lista cu lucruri de făcut. Lucrurile cele mai puțin importante cad primele de pe listă, iar, printre acestea, se găsesc aproape *întotdeauna* sistemul imunitar și cel vindecător.

Și, ce să vezi, reprimarea amintirilor distructive consumă, în mod constant, o cantitate uriașă de energie. Amintirile respective trebuie reprimate zi de zi, oră de oră și, în felul acesta, o mare parte din energia necesară cotidian se consumă permanent doar pentru a reprima memoria celulară. Dacă ați înțeles deja că asta echivalează cu probleme de sănătate, relație sau carieră, nu pot decât să mă bucur, pentru că aveți dreptate. De fapt, dr. John Sarno, profesor la Facultatea de medicină a Universității New York, despre care am mai vorbit, confirmă prin cercetările sale că durerile cronice la adulți și problemele cronice de sănătate sunt rezultatul reprimării amintirilor celulare distructive. Procesul de reprimare creează o stare de stres constant, care face ca, până la urmă, ceva să se strice. Lucrările dr. Sarno, precum și cele de la Facultatea de Medicină a Universității Southwestern sau Stanford, sunt de acord că vindecarea acestor amintiri și nu reprimarea lor (ceea ce noi numim „a face față"), reprezintă condiția vindecării. Conform celor susținute de aceste surse, precum și de altele, avem o nevoie disperată de ceea ce va schimba pentru totdeauna modul în care este abordată sănătatea, și anume un mod de a vindeca amintirile celulare distructive și nu de a le face doar față o viață întreagă. Decenii de-a rândul, am crezut că, dacă facem față acestor amintiri,

vom putea să le ocolim efectul distructiv. Cercetări recente dovedesc că ne-am făcut o socoteală greșită. Amintirile celulare sunt distrugătoare fie că ni le amintim, fie că nu.

Ce înseamnă vindecarea

Ce înseamnă pentru noi vindecarea memoriei celulare? Înseamnă că nu vom mai avea convingeri negativiste, nu vom mai simți furie, frustrare, resentimente, vină, disperare și alte emoții distructive. Putem dovedi acest lucru? Cu siguranță. Dovada rezidă în faptul că oamenii ne relatează consecvent, predictibil și, de obicei, repede că li se vindecă sentimentele și convingerile distructive. Cum noi ținem seminare în întreaga țară, acest lucru se întâmplă de fiecare dată. Avem mărturii filmate ale celor care folosesc Codurile vindecării și care ne spun că temerile, sentimentele, convingerile, furia, resentimentele, toate aceste emoții negative li se vindecă repede și consecvent. Nu este neobișnuit ca o persoană care a folosit Codul vindecării să ne povestească că o problemă veche de 10, 15, 20 de ani sau mai mult, pe care o avea cu un membru al familiei, s-a vindecat într-un interval cuprins între câteva minute și câteva zile. Mulți ne spun câte remedii au încercat decenii de-a rândul fără să ajungă la rezultatele dorite. De ce considerăm că aceasta este o dovadă? Pentru că sentimentele și convingerile distructive pe care le manifestăm vin din amintirile noastre. Singurul mod de a le vindeca este prin vindecarea amintirii din care provin.

O persoană, pe care o voi numi Amanda, a cumpărat Codurile vindecării (The Healing Codes®) și m-a sunat să-mi relateze experiența pe care a trăit-o folosindu-le. Ea avusese o situație de abuz emoțional cu mama ei. Aceasta era extrem de critică, negativistă, perfecționistă și aspră. Pe scurt, în copilărie, clienta mea ajunsese să se simtă lipsită de valoare, incapabilă și

temătoare în aproape orice situație. Devenise ea însăși perfecționistă, din convingerea că nu va fi iubită decât dacă va face totul corect (așa cum procedează perfecționiștii).

Viața Amandei era un dezastru. Cu toate că avusese succese deosebite la concursuri de frumusețe, se considera urâtă. Deși gătea extraordinar, avea impresia că tot ceea ce pregătea avea un defect, chiar și atunci când toată lumea devora totul. Când lucrurile mergeau bine, nu era destul de bine și la fiecare colț pândea dezastrul. Când lucrurile mergeau prost, nu era decât confirmarea a ceea ce știa că se va întâmpla. Dacă era atât de obosită de serviciu, încât tot ce-și dorea era concediul, după prima zi, nu se mai bucura pentru că știa că urma să se termine în șase zile.

Amandei nu îi plăcea să facă sex din mai multe motive. Pe de o parte, pentru că nu avea un corp perfect, așa că era sigură că va fi respinsă de partener (deși nu i s-a întâmplase niciodată). Și, pe urmă, de ce ar fi dorit să se apropie atât de mult de cineva? Apropierea de cineva nu ar fi făcut decât ca lucrurile să fie și mai dureroase când ar fi venit despărțirea. Era deprimată și anxioasă, iar starea de confuzie o însoțea permanent. Uneori, o paraliza chiar și gândul că trebuia să decidă unde să mănânce la prânz. Se învinuia pentru tot ce i se întâmpla. La urma urmei, nu fusese abuzată, bătută, violată sau altceva atât de îngrozitor și toată lumea considera că mama ei era o persoană grozavă. Nimic din toate acestea nu schimba faptul că ea se simțea încătușată de sentimentele, gândurile și convingerile ei.

Când a ajuns la Codurile vindecării, Amanda trecuse deja prin decenii de consiliere, terapie, analiză interioară, credință religioasă, medicație, suplimente alimentare, seminare de auto-ajutorare, de creștere personală, de utilizare de tot felul de paleative. Când a căpătat Codurile vindecării, a spus că ceea ce a simțit a fost rezolvarea problemei pe care o avea cu mama ei,

cel puțin în privința întâmplărilor din copilărie. Cheltuise zeci de mii de dolari și pierduse ani din viață pentru a reuși să ajungă în locul în care să aibă un serviciu permanent, o căsnicie și o familie și o viață rezonabilă. Surpriza a fost că, atunci când a început să folosească Codurile vindecării, ceea ce tot revenea, din nou și din nou, era problema ei din copilărie cu mama.

Codurile vindecării nu sunt nici consiliere, nici terapie și nu, nu trebuie să te întorci în timp pentru a răscoli prin trecutul tău. Însă, pe măsură ce amintirile se vindecă, devenim conștienți ce anume se vindecă. Exact asta s-a întâmplat și în cazul ei. După aproximativ o lună de utilizare a Codurilor vindecării, gândurile, sentimentele negative, convingerile greșite, anxietatea și perfecționismul au dispărut, puf! M-a sunat să mă întrebe dacă i s-a mai întâmplat și altcuiva să cheltuie atâția bani și să facă atâta efort cât ea, să creadă din toată inima că problema a fost vindecată, dar de fapt să nu fie așa. Că problemele nu se vindecaseră devenise clar în timp ce folosea Codurile vindecării. Când devenea conștientă de amintirile respective, pe măsură ce se vindecau cu Codurile vindecării, simțea un fel de bună dispoziție, sau vindecare, sau ușurare, care o făcea să-și dea seama că problemele se vindecau. După o lună de zile, știa că toate problemele i se vindecaseră. Am felicitat-o și am râs la întrebarea ei dacă se mai întâmplase așa ceva înainte, nu pentru a minimaliza importanța unei asemenea întrebări, ci, pur și simplu, pentru că ceea ce tocmai descrisese era ceea ce trăiau majoritatea oamenilor. Când acest lucru nu se petrecea, abia asta era excepția.

A face față *nu înseamnă* vindecarea

Suntem tentați să confundăm faptul că facem față cu vindecarea. Când aveam cabinetul particular de consiliere și terapie, vindecarea nu avea aproape niciodată loc, dar mă pricepeam să-i

învăţ pe oameni să facă faţă. De fapt, cei mai mulţi consilieri şi terapeuţi sunt instruiţi pentru aşa ceva. Aproape orice program de auto-ajutorare pe care l-am văzut este plin de mecanisme care să ne ajute să facem faţă. Ce înseamnă asta pentru persoana care le foloseşte? Înseamnă să înveţi să-ţi duci gunoiul cu tine tot restul vieţii, iar, atunci când începe să miroasă, să fii în stare să-l parfumezi. Încerci să ajungi în situaţia în care problema să nu te mai deranjeze atât de mult. Am auzit terapeuţi spunându-le pacienţilor care învăţaseră să facă faţă că erau vindecaţi. La urma urmei, ei sunt experţii, aşa că mulţi oameni le dau crezare. Dacă problema ar fi cu adevărat vindecată, atunci totul ar trebui să se fi vindecat — nu numai emoţiile, sentimentele, convingerile, ci şi problemele fizice pe care ele le-au provocat. Dovada că aceste amintiri celulare se vindecă prin Codul vindecării sunt oamenii care ne spun tot timpul că sentimentele, convingerile şi atitudinile li se vindecă pe măsură îl folosesc. Chiar deţinem un sistem de măsurare integrat în Codurile vindecării (The Healing Codes®), iar, după ce folosesc acest instrument de măsură, oamenii ne tot spun cum acele amintiri celulare din viaţa lor se vindecă. Nu este o întâmplare că, pe măsură ce acele amintiri celulare se vindecă (Secretul nr. 2), problema energiei celulare dispare şi, odată cu ea, şi problemele de sănătate.

Acum, după ce am terminat prezentarea celor trei secrete, să facem o recapitulare.

Secretul nr. 1. Există o singură cauză a bolilor şi a stărilor de rău, iar aceasta este stresul. Dovada că stresul este vindecat de Codul vindecării o reprezintă rezultatele fără precedent ale Testului variabilităţii pulsului, cel mai important test medical standard pentru măsurarea echilibrului sistemului nervos autonom.

Secretul nr. 2. Toate problemele derivă din dezechilibrul energetic. Dacă vindecăm problema de energie, vindecăm orice problemă cu care ne confruntăm în viaţă. Codurile vindecării

reprezintă un sistem de vindecare ce ține de fizica cuantică și schimbă modelul energetic al organismului. Dovada este dată de mărturiile oamenilor care au relatat că problemele lor s-au rezolvat, de la cele majore, de sănătate, la cele profesionale, relaționale sau de succes în general.

Secretul nr. 3. Problemele sufletești (denumite în diferite feluri, memorie celulară de știința modernă, inconștient, subconștient etc.) *sunt* mecanismul de control al sănătății. Ele pot transmite frecvențe energetice distructive, creând stres. Codul vindecării vindecă amintirile celulare distructive, după cum o demonstrează vindecarea sentimentelor, convingerilor, atitudinilor și gândurilor distructive.

Cum se înlănțuiesc toate acestea? Problemele sufletești (Secretul nr. 3) duc la apariția frecvențelor energetice distructive (Secretul nr. 2). Frecvențele energetice distructive (Secretul nr. 2) creează stres (Secretul nr. 1). Iar stresul este sursa unică a tuturor problemelor de natură fizică și emoțională (Secretul nr. 1). Astfel, dacă putem vindeca problemele sufletești, putem vindeca aproape orice problemă din viața noastră. Codurile vindecării vindecă memoria celulară. Să ne reamintim un citat din William Tiller: „În viitor, medicina se va baza pe controlul energiei din organism." Codurile vindecării sunt împlinirea acelei previziuni. Ele reprezintă un sistem de vindecare din domeniul fizicii cuantice, sistem care găsește și vindecă frecvențele distructive din organism. Cunoașterea faptului că problemele sufletești sunt responsabile de sănătatea noastră este un lucru util. Dar misterul nu se oprește aici. Da, există o memorie celulară, dar cum ajung la ea, cum o vindec, unde se găsește?

Iar asta ne duce la Secretul nr. 4...

Capitolul patru

Hard drive-ul uman

Hard drive-ul din calculator este locul unde se află memorat totul. De fapt, calculatorul poate fi folosit doar cât permite limita capacității hard drive-ului său. Toate materialele, scrisorile, mesajele e-mail etc. sunt înregistrate acolo. Chiar și atunci când ștergem un document, el poate fi recuperat de un expert care posedă echipamentul și cunoștințele necesare.

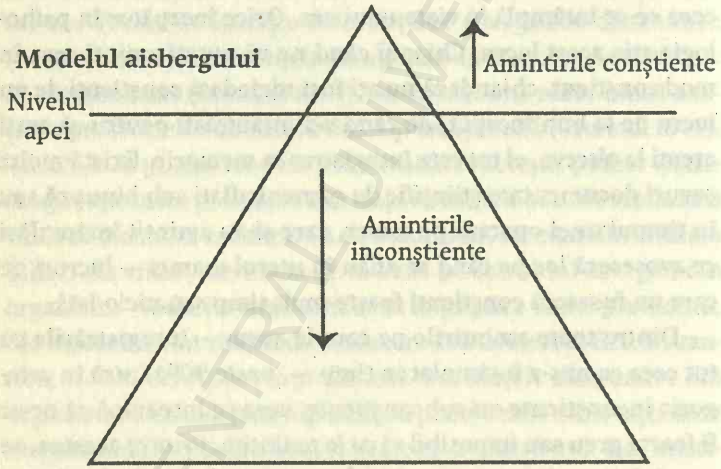
Calculatorul uman înregistrează, sub formă de amintiri, tot ceea ce se întâmplă în viața unui om. Orice începător în psihologie știe acest lucru. Chiar și când nu vă puteți aminti ceva în mod conștient, chiar dacă nu ați fost niciodată conștienți de un lucru de la bun început, de când s-a întâmplat, pentru că erați atenți la altceva, el tot este înregistrat în memorie. Există multe cazuri documentate științific de oameni aflați sub hipnoză sau în timpul unei operații pe creier, care și-au amintit întâmplări ce avuseseră loc pe când se aflau în uterul mamei — lucruri de care nu fuseseră conștienți foarte mult timp sau niciodată.

Dintre toate amintirile pe care le avem — înregistrările cu tot ceea ce ni s-a întâmplat în timp —, peste 90% intră în categoria inconștiente ori subconștiente, ceea ce înseamnă că ne-ar fi foarte greu sau imposibil să ni le amintim. Printre acestea, se numără propria naștere, prima baie sau cum, pe când învățam să mergem, am răsturnat una dintre vazele de sticlă ale mamei, care a căzut pe podea și s-a spart. Aproximativ 10% din amintiri sunt conștiente, adică ni le amintim dacă ne străduim. Printre acestea nu se numără doar conținutul mesei de prânz servite în ziua respectivă, ci și petrecerea de ziua de naștere din clasa

a zecea, examenul pentru carnetul de șofer, prima întâlnire, căsătoria, nașterea copiilor... astfel de evenimente.

Cele 90 de procente aflate sub apă

În psihologie, această relație dintre amintirile noastre înregistrate în conștient și subconștient este, adesea, asemănată cu un aisberg, după cum se vede în figura de mai jos. Blocul de gheață este totalitatea amintirilor, 100%. Cele 10% aflate deasupra nivelului apei sunt amintirile conștiente, în timp ce restul de 90% de sub apă sunt amintirile inconștiente sau subconștiente.



Pentru ceea ce ne-am propus în această carte, voi numi amintirile inconștiente și subconștiente „sufletul". Eu cred că sufletul nostru este cu adevărat alcătuit din inconștient + conștiință + spirit.

Amintirile — ce sunt și unde se află

După cum am arătat deja, știința susținea că aceste amintiri fuseseră stocate în creier. Ultimele cercetări par să indice că ele sunt, de fapt, depozitate în celule noastre, în corpul întreg. Amintirile nu sunt din carne și sânge, ci sunt păstrate în celulele noastre sub formă de energie. De aceea nu le putem găsi în niciun țesut din organism — nu există sub formă de țesut fizic. Să ne amintim, din Secretul nr. 2, că Albert Einstein a dovedit, cu ajutorul formulei $E=mc^2$, că totul se reduce la energie, iar acest lucru este valabil și pentru amintirile noastre. Materialul din care sunt făcute amintirile este un model energetic, iar amintirea propriu-zisă este o imagine.

Dr. Pierce Howard arată în cartea sa *The Owner's Manual for the Brain [Manualul utilizatorului pentru creier]* că, exceptând oamenii orbi din naștere, toate informațiile sunt stocate în amintirile noastre sub formă de imagini și revin în minte tot sub formă de imagini.

Dr. Rich Glenn afirmă și el în lucrarea *Transformation [Transformarea]* că toate informațiile sunt stocate sub formă de imagini și că o întrerupere a câmpului energetic al organismului poate fi pusă pe seama unei imagini distructive. Dr. Glenn susține în continuare că vindecarea unei imagini distructive creează un efect vindecător permanent în organism. Înțelegerea acestui lucru este vitală pentru vindecarea amintirilor celulare discutate în Secretul nr. 3.

Antonio Damasio, medic generalist, doctor în științe și șef al Catedrei de neurologie de la Universitatea South Carolina, spune: „Capacitatea de a afișa imagini în interior și de a ordona acele imagini este procesul numit gândire... gândirea fără

imagini nu este posibilă ... raționamentul uman se face întotdeauna prin imagini".[12]

Dr. Bruce Lipton merge mai departe explicând că organismul este ca un aparat de fotografiat. Orice semnal din mediul înconjurător este surprins de lentilă. Aparatul vede ceva, lentila înregistrează, pune pe film, iar noi facem încă o copie. Aparatul foto face întotdeauna o copie după ceea ce se găsește în mediul înconjurător.

„Adevărul este că și în biologie lucrurile stau la fel. Celula este ca un aparat de fotografiat. Membrana celulei este ca o lentilă care preia ceea ce se află în jur și trimite imaginea la nucleul unde este baza de date. Acolo se află stocate imaginile."

„Ideea de bază este următoarea: când deschizi ochii, ce imagine vezi?"[13]

Ce vreau să spun este că ceea ce vezi în exterior, sau crezi că vezi, este determinat, în mare măsură, de modul în care ești programat deja intern.

Modele de energie distructivă

Toate datele, tot ceea ce ni se întâmplă este codificat sub forma amintirilor celulare. Unele dintre acestea conțin convingeri greșite, distructive, care activează reacția de stres a organismului chiar și când nu este cazul, ceea ce duce la oprirea funcționării sistemului imunitar și provoacă toate problemele pe care le avem. Materialul din care sunt făcute aceste amintiri este o energie distructivă. În mod practic, ele sunt depozitate în

---

[12] Antonio Damasio, *Desccartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* [Eroarea lui Descartes: emoția, raționamentul și creierul omului], Penguin, 2005, p. 89, 98.

[13] Bruce Lipton, *The Biology of Belief* [Biologia convingerii], DVD.

corp sub formă de imagini și revin în amintire tot sub formă de imagini.

Să vă dovedesc acest lucru printr-un exemplu simplu. Relaxați-vă o clipă și să facem apoi un exercițiu rapid de învățare. Ce se întâmplă când vă gândiți la Crăciun? Nu vă amintiți de unul anume sau de frânturi din mai multe astfel de sărbători? Și cum vă amintiți aceste lucruri? Vedeți ceva, vedeți fețele oamenilor, un brad împodobit sau cadouri cu ochii minții?

Să încercăm din nou. Ce se întâmplă când vă gândiți la dezamăgire? Vă amintiți întâmplări dezamăgitoare din viața voastră? Și cum vi le amintiți, le vizualizați? Chiar dacă nu vă vine nicio imagine în minte, de obicei, vă puteți aminti și puteți descrie culori, imagini, obiecte sau alte imagini vizuale. De fapt, nu putem face un lucru pentru care nu avem o imagine corespunzătoare. Înainte de a face, vedem acel lucru în minte, indiferent că este vorba de un ceai, de mersul la baie sau de proiectarea unui oraș. Ideile sunt făcute din imagini, dar imaginile din ce sunt făcute? Din țesut, oase sau sânge? Nu, materialul din care sunt făcute amintirile și imaginile este o frecvență energetică. Imaginile sunt limbajul sufletului. Acest mic exercițiu apelează la mintea voastră conștientă sau inconștientă și readuce amintirile în minte. Da, le vedeți, dar nu simțiți și altceva? Când v-ați gândit la Crăciun, n-ați simțit bucurie și n-ați zâmbit puțin când v-ați dat seama de acest lucru? V-ați amintit un moment minunat și plin de căldură din viață, care să vă readucă și mirosul de slăninuță prăjită sau de brad, de lichior de ouă sau de scorțișoară? Când v-ați amintit o dezamăgire, n-ați simțit o strângere de inimă sau o senzație oarecare de neplăcere?

După cum au dovedit-o cercetările de la Institutul HeartMath menționate la cel din urmă Secret, dacă vă gândiți în continuare la amintiri dureroase, triste, depresive, furioase, concentrându-vă asupra lor o perioadă îndelungată, nu numai că veți simți rău

din punct de vedere emoțional, ci veți începe și să vă puneți, efectiv, corpul în starea de reacție la stres despre care am vorbit în cadrul Secretului nr. 1, iar, cu timpul, vă veți și îmbolnăvi.

Problema de sub nivelul apei

Cu mintea conștientă, putem alege dacă vrem să ne gândim și să ne amintim lucruri plăcute, fericite, sănătoase, dar cu inconștientul nu putem alege ce gândim pentru că inconștientul are propria sa voință. Inconștientul lucrează prin asocieri, așa că, atunci când vă gândiți la Crăciun, dacă aveți amintiri neplăcute legate de el, inconștientul poate reactiva una din acele amintiri neplăcute, ceea ce vă va face să aveți o stare de disconfort fără a ști măcar de ce. Se întâmplă tot timpul.

Zilnic, aud oameni care spun că sunt irascibili de mult timp și nu-și explică de ce. Sau că se simt triști fără motiv ori că li se pare că se sabotează singuri la serviciu când trebuie să fie avansați, de parcă și-ar fi cei mai mari dușmani și nu-și explică de ce. Motivul pentru care se petrec asemenea lucruri este că amintirile inconștiente existente sunt reactivate și simțiți emoția acelei amintiri inițiale. Bineînțeles, aceasta poate provoca probleme în viață. Vom vorbi mai mult despre tema respectivă la Secretul nr. 5.

La Secretul nr. 4, cel mai important este că tot ceea ce vi s-a întâmplat în viață a fost înregistrat. O parte din aceste amintiri poate fi accesată, ele constituind memoria conștientă. O altă parte nu poate fi accesată, iar aceste amintiri constituie memoria inconștientă sau subconștientă. Sunt amintiri codate sub formă de fotografii sau imagini și cele care conțin o convingere greșită declanșează reacția de stres a organismului. După cum spune dr. Lipton, o convingere greșită „ne determină să ne temem când n-am avea motiv s-o facem".

Așa că, dacă faceți parte din oamenii care se întreabă de ani de zile „de ce mă enervez când nu trebuie", sau „de ce mănânc când, de fapt, nici nu-mi doresc, pentru că vreau să slăbesc", sau „de ce mă gândesc la lucruri la care n-aș vrea să mă gândesc, pentru că vreau să am gânduri bune, sănătoase, pozitive", sau „de ce nu pot scăpa de lucrul ăsta care îmi influențează gândurile, sentimentele, comportamentele?", răspunsul este că problema ține de propriul *hard drive*.

Defragmentarea *hard drive*-ului uman

În cazul *hard drive*-ului uman, avem de-a face cu amintiri celulare, iar acesta se poate umple de fișiere fragmentate. Codul vindecării oferă o modalitate de a ne defragmenta *hard drive*-ul nostru uman fără a face uz de consiliere, terapie, droguri sau medicamente. Este un sistem care a existat dintotdeauna în organismul nostru, dar a fost descoperit abia în anul 2001. Nu este vorba de acupunctură, mudras [yoga degetelor], chakre, yoga sau orice altă metodă de acest fel. Este o descoperire absolut nouă, care a fost testată cu analize medicale clasice, după cum am prezentat la Secretul nr.1.

Pentru că orice probleme ați avea în chiar acest moment, ele există ca imagini, ca tipare energetice și singurul mod de a le vindeca este cu un alt tipar energetic. Vă mai amintiți aceste afirmații prezentate la Secretul nr. 2?

În viitor, medicina se va baza pe controlul energiei din organism. — William Tiller, laureat al Premiului Nobel

Chimia corpului este guvernată de câmpuri celulare cuantice. — Murray Gell-Mann, laureat al Premiului Nobel, SUA

Bolile trebuie diagnosticate și prevenite prin intermediul evaluării câmpului energetic. — George Crile, Sr., medic, fondator al Clinicii Cleveland, 1864–1943

Când folosiți Codul vindecării, acesta vindecă frecvențele distructive și le permite convingerilor greșite, codificate în interiorul acestor amintiri celulare, să se vindece. Codurile vindecării însănătoșește acea amintire celulară, tiparul ei energetic distructiv, și vă permite să vedeți adevărul astfel încât să nu vă mai temeți fără motiv. În acest fel, ați reparat problema la sursă. Ați defragmentat *hard drive*-ul uman. Ați vindecat amintirile. Asta fac Codurile vindecării și tocmai de aceea și sunt atât de revoluționare. Nu am deținut până acum o modalitate de a face așa ceva. În medie, Codurile vindecării durează șase minute, așa că nu vorbim despre ceva dificil de făcut sau care ia mult timp. Un exercițiu se poate face chiar și stând în pat sau într-un fotoliu. Au fost oameni care ne-au spus că le aplică în timp ce așteaptă un hamburger comandat din mașină. Nu recomandăm acest lucru, dar asta arată cât de simplu este.

De fapt, Mark Victor Hansen — coautor al cărților intitulate *Chicken Soup for the Soul [Supă de pui pentru suflet]*, care și-a declarat public convingerea că aceasta ar putea fi soluția problemei sistemului american de sănătate — ne-a spus că el crede că problema cea mai mare pe care o vom avea va fi să convingem oamenii să folosească sistemul, pentru că este prea simplu. Este atât de simplu, încât oamenii nu vor crede că ar putea avea un asemenea impact asupra vieților lor.

Fiul meu adolescent a făcut gripă cu două săptămâni în urmă. Spunea că se simțea foarte rău, așa că i-am recomandat să-și aplice un Cod al vindecării. Câteva ore mai târziu, se simțea perfect. Fiica lui Ben a practicat Codurile vindecării singură, de la șapte ani. Atât de simplu sunt de folosit!

Să revizuim secretele de până acum:

Secretul nr. 1. **Stresul este cauza bolii și a stării de rău.**

Secretul nr. 2. **Totul este energie.**

Secretul nr. 3. **Problemele sufletești controlează sănătatea.**

Iar acum, știți și Secretul nr. 4. **Toate amintirile sunt energie stocată și readusă în memorie sub formă de imagini, din care 90% sunt inconștiente.**

Defragmentați-vă, așadar, *hard drive*-ul propriu și schimbați-vă, în felul acesta, viața. Indiferent dacă o faceți cu ajutorul Codurilor vindecării sau nu, în cazul în care vreți ca rezultatele să fie permanente, cu o durată de ani de zile, trebuie să găsiți modul de a vindeca aceste amintiri celulare, aceste probleme sufletești care stau la baza problemei care vă supără.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITARY

Capitolul cinci

Secretul nr. 5
S-ar putea ca programul antivirus să vă îmbolnăvească

Cei mai mulți dintre noi avem un program antivirus în calculator și la fel are și *hard drive*-ul uman, precum și mintea, cu conștientul și inconștientul ei. La fel are mai ales ceea ce eu numesc suflet (inconștient + conștiință + spirit). Ne naștem cu un program antivirus menit să ne protejeze de răul fizic și emoțional, asigurându-ne evitarea experiențelor care ne-ar putea dăuna. Pe măsură ce avem tot mai multe experiențe negative, programul adaugă noi „definiții de viruși" întocmai ca programul antivirus al calculatorului, care se actualizează cu noi definiții pe măsură ce virușii devin cunoscuți.

Programul antivirus al *hard drive*-ului uman este un program care funcționează pe bază de stimul/răspuns. De fapt, este vorba de instinctul de a căuta ce este plăcut și de a evita ce este dureros, iar el se îmbogățește cu noi definiții și diferențieri în timp ce trăim și căpătăm experiență. Copiii nu folosesc logica în aceeași măsură ca adulții, așa că ei apelează mai mult la conceptul durere/plăcere. Dacă un adult este blând, vorbește cu glas răbdător și îi zâmbește unui copilaș, acest lucru este ceva plăcut și copilul va fi atras de acea persoană. Dacă îi dai unui copil să guste înghețată, se poate vedea reacția pe fața lui, care parcă ar spune: „Ce este asta ? Mai vreau!" Toți avem astfel de amintiri din copilărie. Și reversul este valabil, indiferent că durerea constă în aceea că nu primim ce ne-ar plăcea (vezi înghețata)

ori că este vorba chiar de durere (ca atunci când atingi tigaia încinsă). Copiii învață prin plăcere și durere ce să caute și ce să evite.

Ca adulți însă știm că reacțiile unui copil nu sunt neapărat logice. Copilul își poate dori ceea ce este plăcut — înghețata sau bomboana — până i se face rău. Sau ajunge să fugă de durere până într-atât încât să nu se mai poată bucura de viață din cauza unei insecte care l-a înțepat cândva. Și ca adulți ne dăm seama că nu toate reacțiile noastre sunt logice. Ce s-ar putea să nu înțelegem ar fi că și noi ne comportăm, mereu, în concordanță cu un sistem bazat pe stimul/reacție/căutare plăcere și evitare durere.

Sursele ascunse ale reacțiilor noastre

Motivul pentru care nu reușim să înțelegem cu ușurință că acțiunile noastre sunt reacții este că putem să nu fim conștienți de existența unui stimul care le provoacă. Stimulul este, întotdeauna, o amintire, dar există trei feluri de amintiri codificate și depuse în banca noastră de memorie (*hard drive*) pe care să nu fim în stare să ni le amintim deloc. Chiar și atunci când reușim, reacția noastră nu pare să fie logică întotdeauna.

Amintirile moștenite, amintirile anterioare limbajului și amintirile anterioare gândirii logice, precum și amintirile traumatizante devin un sistem de convingeri stimul/reacție programat să ne protejeze.

Întâi de toate, să aruncăm o privire asupra celor trei tipuri de amintiri.

Amintirile moștenite

Toți moștenim amintiri celulare de la părinții noștri în același fel în care o persoană dobândește amintiri celulare de la un donator de organe. Eu (Ben) cred că aceste amintiri celulare sunt, efectiv, codificate în AND-ul fiecărei celule. Când spermatozoidul și ovulul se unesc pentru concepție, ele creează o celulă, care reprezintă frumoasa și miraculoasa armonie dintre un bărbat și o femeie. Fizic, acest lucru este adevărat, dar nu și la un nivel care nu este fizic. Așa cum AND-ul moștenit este transmis pentru a-l face pe Johnny să aibă ochii mamei și bărbia tatălui, tot astfel el primește și amintirile celulare ale mamei și tatălui.

Este logic să gândim că acest proces a avut loc și atunci când mama și tatăl au fost concepuți la rândul lor. Înseamnă asta că mica celulă Johnny primește amintiri celulare de la bunicul și bunica și de la străbunicul și străbunica ce au trăit înainte de Războiul Civil? Exact. De fapt, opinia mea (a lui Ben) este că aceste amintiri celulare sunt transmise mai departe în special prin intermediul ADN-ului leucocitelor. Micul Johnny unicelular are în el tot ceea ce va deveni, cândva, Johnny cel de 25 de ani, un tânăr minunat în ziua nunții sale. Din punct de vedere fizic, ne este ușor să înțelegem acest lucru, dar nu și din punctul de vedere mai puțin familiar al memoriei celulare.

Aceste amintiri celulare moștenite sunt bune, rele, poate și urâte (asta pentru voi, fanii lui Clint Eastwood) și toată gama intermediară. Răspunsul la întrebarea de un milion de dolari pe care ați putea-o avea este „da". Amintirile celulare ale stră-stră-bunicei mele se pot reactiva în mine, îmi pot provoca gânduri, sentimente, comportamente nedorite și stres fiziologic.

Dar nu descurajați. Dacă simțiți că apele gândurilor voastre au devenit un pic mâloase, iar sentimentul că dețineți controlul și aveți de unde alege vă scapă printre degete, există speranțe

mari de revenire! Amintirile celulare moștenite pot fi și ele vindecate, întocmai ca și restul, cu ajutorul Codului vindecării, după cum vom arăta în detaliu mai târziu. Ar fi neglijent din partea mea să nu precizez însă că, fără Codul vindecării, această problemă ar putea deveni frustrantă, uneori chiar imposibil de stăpânit. Faptul că gândurile, convingerile și comportamentul unei persoane ar fi ancorate în ceva care nici măcar nu este contemporan cu ea poate fi, cel puțin, iritant ducând până la disperare, lipsă de speranță, boală și mai rău. Credem că acesta este unul din motivele pentru care consilierea și terapia nu au fost eficiente în cazul unui mare număr de oameni de-a lungul timpului. Nu poți rezolva o problemă de a cărui existență nici măcar nu ești conștient. Din fericire, am pus la punct o modalitate de testare pentru identificarea acestor amintiri, chiar dacă nu ni le putem aduce aminte.

Amintirile anterioare limbajului și gândirii logice

Până să putem gândi rațional sau să vorbim bine, am trăit deja multe evenimente. Aceste amintiri sunt înregistrate ca orice altă amintire, dar sunt înregistrate prin filtrul rațional al persoanei care a trăit evenimentul în momentul respectiv.

De fapt, în primii șase ani de viață, trăim în așa-numita stare Delta Theta a undelor cerebrale, adică experiențele noastre trec în creier „direct prin circuite", fără a fi filtrate de judecata rațională, conștientă, pe care o dezvoltăm mai târziu.

Dacă un nou-născut se trezește noaptea cu scutecele ude, reci și murdare, țipă cât poate de tare pentru a scăpa de senzația neplăcută. Dar, de fiecare dată când își trezește mama, ea este dură, supărată, poate chiar îl bruschează și, după o vreme, copilașul vrea să evite un asemenea tratament. El nu știe cât de mult

muncește mama lui, cât este de obosită și deprimată, pentru că este prea mic să cunoască asemenea cuvinte sau noțiuni. Tot ce știe este că, dacă evită un tip de durere (scutecele iritante), va trece printr-un alt fel de durere (mama supărată). El va simți de asemenea că are dreptul să fie curat și uscat, precum și dreptul de să fie tratat cu blândețe de către mama lui, dar nu va înțelege aceste emoții pentru că nu posedă cuvintele și noțiunile necesare nici pentru acestea. Însă toată această confuzie va fi stocată ca o amintire anterioară limbajului, care se va putea declanșa ori de câte ori se va afla în situația de a cere ca nevoile sale fizice să fie satisfăcute, de fiecare dată când va dori să primească alinare și dragoste de la o femeie, de fiecare dată când se trezește noaptea, mai ales că a avut aceeași experiență negativă în repetate rânduri.

Amintirile „acadea"

Am avut odată o clientă cu un IQ de 180, care terminase ca șefă de promoție o facultate foarte bună și fusese nominalizată pentru rezultate deosebite pe Wall Street. Ea mi-a spus că nu avea probleme de sănătate, ci de reușită: „Îmi sabotez singură cariera. Toată lumea spune că ar trebui să am rezultate extraordinare pe Wall Street, dar, de câte ori mă apropii de un asemenea succes, reușesc să fac un lucru care să strice totul". Lucrând cu Codul vindecării, a descoperit că de vină pentru toate acestea era o amintire de când avea cinci sau șase ani. Era vară și mama ei îi dăduse surorii ei o acadea, dar nu și ei.

Poate că vă așteptați ca restul poveștii să fie ceva de genul: acadeaua a fost aruncată, a lovit-o pe ea între ochi făcând-o să cadă pe spate, să se lovească la cap destul de rău și să ajungă la spital la camera de gardă. Nu, nu s-a întâmplat așa ceva. Asta e toată povestea: mama ei i-a dat surorii ei o acadea, dar nu i-a dat

și ei. De fapt, mama chiar spusese: „Sora ta a mâncat foarte frumos prânzul; când vei face la fel, o să primești și tu o acadea." Deci, ce a greșit mama în toată povestea? Absolut nimic. Dar amintirea aceea a fost codificată prin mintea, ochii și raționamentul unui copil de cinci ani — să nu uităm că era într-o stare Delta Theta de unde cerebrale la acel moment. Iar amintirea rămâne așa, este trecută direct în inconștient cu raționamentul copilului de cinci ani până ceva o schimbă sau o vindecă.

Aceste amintiri anterioare limbajului și gândirii logice pot deveni o adevărată sperietoare (acesta e un termen medical) pentru noi pentru tot restul vieții. Și avem mii de astfel de amintiri. Cât din ceea ce știm despre lume am învățat în primii patru-cinci ani de viață? O *tonă* și totul este codificat prin ochii și raționamentul vârstei la care s-a petrecut. Totul se înregistrează în acea stare Delta Theta de unde cerebrale, fără avantajul de a fi fost trecut printr-un raționament superior.

Ori de câte ori acele amintiri sunt reactivate, ele se reactivează cu vârsta de cinci luni sau cinci ani și nu de om de 30 de ani, care gândește rațional.

Amintirile traumatizante

Desigur, ele sunt codificate de-a lungul vieții ori de câte ori se petrece ceva traumatizant. Este posibil să și moștenim amintiri traumatizante.

Un aspect interesant privitor la amintirile traumatizante este că, atunci când trecem prin ceva traumatizant, chiar de mică importanță, gândirea rațională superioară este, într-o oarecare măsură, deconectată. De ce? Pentru că persoana respectivă intră într-o stare oarecare de șoc. Dacă ați văzut vreodată pe cineva într-o stare de șoc (fie și numai la televizor), știți că nu poate vorbi, nu știe unde se află sau ce s-a întâmplat. Să explic puțin

ce se petrece în cazul unui proces traumatizant: Am primit un avertisment pentru depășire de viteză cu aproximativ patru ani în urmă și am preferat să merg la școală ca să nu-l am trecut în carnetul de șofer. La școală, polițistul ne-a întâmpinat și ne-a ținut un mic discurs și nu am să uit niciodată ce a spus. El a afirmat că, dacă mergem la o anumită distanță în spatele unei alte mașini, noaptea, în condiții de trafic normal, iar în fața acelei mașini sare un animal și aceasta frânează, tu, cel din spate, nu ai timp să gândești „ah, mașina din față frânează, mai bine iau piciorul de pe accelerație și frânez, altfel intru în ea". Pur și simplu, nu este destul timp pentru a face asta și a evita coliziunea. Din fericire, a susținut el, avem un mecanism încorporat, care face toate astea pentru noi în mod automat. Când vezi lumina de frână din față, partea logică din creier este ocolită și se intră direct în partea reactivă a lui. Partea reactivă reacționează imediat mult mai repede decât dacă te-ai gândi la toate acestea și te face să apeși frâna și să nu produci accidentul.

Nu știu dacă polițistul acela avea pregătire în psihologie, dar ceea ce a spus a fost corect. Acest lucru este în special relevant pentru lucrurile pe care mintea noastră le depozitează ca traume. În exemplul cu fetița a cărei mamă nu-i dăduse acadea, acel eveniment a fost, evident, traumatizant pentru ea. Nu este un lucru rațional pentru noi, pentru că mama nu a greșit cu nimic, nimeni nu a urlat sau țipat, nimeni nu a fost lovit, nu și-a pierdut casa... nimic din ceea ce am considera, în mod normal, ca fiind traumatizant.

Ceea ce s-a întâmplat și a fost codificat cu raționamentul copilului de cinci ani a fost: „Mama i-a dat surorii mele o acadea, dar nu și mie, adică mama o iubește mai mult pe ea decât pe mine, deci este ceva în neregulă cu mine; când sunt cu alți oameni, nici ei nu mă vor iubi pentru că își vor da seama că e ceva în neregulă cu mine." Acest sentiment s-a înrădăcinat

adânc în ea, devenind o profeție care se tot împlinește. A devenit o programare în *hard drive*-ul ei: „Nu voi fi iubită, nu voi avea succes, pentru că ceva este în neregulă cu mine". Și, ce să vezi, exact așa a fost viața ei până ce a decoperit, cu ajutorul Codului vindecării, acea amintire și a vindecat-o.

După vindecarea amintirii acadelei, clienta mea a primit promovarea pe care o tot ratase și a avut marele succes de pe Wall Street la care se aștepta toată lumea. Relația ei cu mama, care fusese întotdeauna încordată, deși nimeni nu înțelegea de ce, s-a vindecat și ea, iar ele au devenit mai apropiate ca niciodată. Totul s-a aranjat bine în viața ei, pentru că acum nu o mai trăgea nimic înapoi.

Amintirea cu acadeaua fusese o traumă pentru ea. Adică, așa a fost varianta celei care fusese la cinci ani. Când în viață i se petrecea ceva care se lega de acea amintire, ea începea să simtă, să gândească și să acționeze pe baza acelei traume. Ce putea să fie corelat cu amintirea acadelei și, astfel, să o reactiveze? A fi în mijlocul unor oameni, relații, gânduri sau conversații despre succes și eșec, valoare și lipsă de valoare, orice formă de competiție, băutură sau mâncare, a solicita ceva cuiva. De fapt, era greu să facă un lucru care să nu se coreleze cu acea amintire, pentru că, așa cum spunea polițistul de la școala de șoferi, când o amintire traumatizantă se reactivează, ea ocolește partea logică și se duce direct în partea reactivă a minții.

Când inconștientul preia conducerea

Cum se numește procesul acela? Reacție la stres! Despre asta vorbea dr. Lipton când explica de ce oamenii sunt speriați când n-ar trebui, ceea ce îi împiedică să dea tot ceea ce pot, să aibă relațiile pline de iubire pe care și le doresc. Oprește funcționarea celulelor și, în final, ne aduce probleme de sănătate.

Ori de câte ori se activează amintirile traumatizante, gândirea conștientă este ocolită și înlocuită cu inconștientul, care face tot ce este nevoie. Adesea, asta înseamnă că activează reacția la stres a organismului. De aceea, de multe ori, spunem sau facem lucruri care contravin scopurilor noastre și continuăm s-o facem fără să știm de ce.

Aceste amintiri — moștenite, anterioare limbajului sau anterioare gândirii logice, precum și amintirile traumatizante — devin un sistem de convingeri reactive programat să ne protejeze.

Acesta este un sistem de protecție. Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că mintea folosește aceste amintiri pentru a-l proteja pe acel copilaș astfel încât să poată crește mare. După cum este de așteptat, dat fiind că acesta este un sistem de protecție, sistemul de control al organismului acordă o mai mare prioritate amintirilor dureroase. Ori de câte ori o amintire anterioară limbajului, traumatizantă sau moștenită, care este o amintire dureroasă, se reactivează la ceva din mediul nostru, o retrăim, iar, în acest timp, gândirea noastră logică se diminuează. Dar ce poate reactiva o astfel de amintire?

Într-o vară, când fiul meu cel mai mic, George, avea cam un an, a fost o furtună teribilă. Un vânt îngrozitor a zburat lucrurile în toate părțile, tot ce era în curte a zburat. Câțiva copaci au fost loviți de fulger și au căzut cu zgomot mare la pământ. Tunete zguduitoare, grindină, fulgere — o furtună de speriat chiar și pentru un adult. Partea rea a fost că furtuna ne-a prins afară, dar nici după ce am reușit să intrăm în casă nu ne-a fost prea bine pentru că un fulger a lovit rețeaua de curent și am rămas fără electricitate. Astfel că George nu s-a simțit în siguranță nici după ce am ajuns în locul care ar fi trebuit să ne protejeze. Asta l-a traumatizat pe George, iar mintea unui copil de un an exact asta face. De ce? Pentru ca el să nu stea afară în furtună (nici acum, nici altă dată) și să pățească ceva. Îl sperie, astfel încât

începe să caute adăpost. Când furtuna s-a terminat, amintirea este stocată ca fiind traumatizantă; așadar, la furtuna următoare, George nu va sta în furtuna care i-ar putea face rău.

Timp de aproximativ un an și jumătate, George se speria și uneori plângea și la apariția câtorva nori pe cer sau dacă vântul bătea mai tare, dacă ploua sau tuna cât de puțin. Dacă ar trece acum prin ceva care să semene cât de cât cu furtuna care l-a traumatizat cu un și jumătate în urmă, George ar plânge și ar țipa. Ar fi ceva logic și rațional la condițiile de vreme de acum? Nu, dar George încă simțea ce a simțit în furtuna de atunci, când avea un an.

Așa lucrează sistemul de programare de protecție. Când prezentul se confruntă cu o situație pe care mintea o asociază cu o traumă, traumatismul inițial se reactivează. Mintea lucrează prin asocieri de idei, cu deosebire inconștientul.

Tocmai v-am împărtășit unul dintre cele mai mari secrete din lume, pe care aproape nimeni nu-l știe. Când faceți lucruri pe care n-ați vrea să le faceți, vă gândiți la ce nu vreți, simțiți ce nu vreți să simțiți, înseamnă că vi se reactivează o amintire. Sistemul de programare de protecție a decis că prezentele circumstanțe se corelează cu o traumă, poate amintirea voastră de tip „acadea".

Sufletul cunoaște doar timpul prezent

Acestea sunt probleme sufletești care nu sunt din trecut, ci se petrec chiar acum. Sufletul dispune de un sistem de realitate care lucrează 100% la timpul prezent. Așa că, atunci când se reactivează o amintire dureroasă sau una plăcută, nu este ceva ce s-a petrecut acum 10, 20, 30 de ani — este o urgență, care se petrece chiar acum. Nu așa simțiți? Ba da! De neînțeles este că nu prea se potrivește cu condițiile de față, ceea ce vă aruncă

într-o stare de confuzie și conflict. Sentimentul este foarte puternic și impune atenție, dar nu pare să corespundă cu contextul actual de viață.

Când suntem confruntați cu o astfel de situație, de obicei, recurgem la raționalizări, pentru a nu o lua razna. Atribuim ce simțim unor evenimente prezente, ceea ce nu se potrivește prea bine, dar este cel mai logic lucru pe care îl putem face. Clienta mea din povestea cu acadeaua nu știa de ce își sabota singură existența. Se gândea că ce i se întâmpla era din cauză că nu era destul de hotărâtă, așa că a urmat niște cursuri, dar degeaba, așa că a presupus că era vorba despre altceva. Era femeie, așa că s-a gândit că poate personalitatea ei era de vină. A tot încercat să-și explice motivul pentru care își sabota singură șansele de succes.

Făcând aceste lucruri, apare o nouă problemă, și anume că am stricat ceva din prezentul nostru, care n-ar fi trebuit să fie deloc o problemă, învinuindu-l pentru ce ni se întâmplă. Și, mai rău decât orice, credem acum într-o minciună, care este, în primul rând, sursa tuturor problemelor. Tocmai în acest mod, orice chestiune sufletească devine o problemă.

Ultimul aspect al acestui secret este că programarea de protecție este, de fapt, un sistem de convingeri. Acest sistem de convingeri conține deja, la vremea când aveți șase, opt sau zece ani, convingeri ferme, codificate, bazate pe amintiri despre toate aspectele la care ne-am putea gândi: părinți, relații, identitate, cât de amenințători sunt străinii, cât de bun sunteți la ce faceți, dacă veți fi un om de succes, dacă sunteți un om bun, dacă sunteți în siguranță sau nu, dacă aveți motive de teamă sau vă puteți trăi viața în bucurie și pace.

Acest sistem de convingeri, programat să asigure protecție, poate avea un impact imens asupra modului în care ne trăim viața. De ce? Pentru că nu se bazează pe gândire rațională.

Ocolirea minții logice

Când apar aceste amintiri traumatizante, partea rațională a creierului este ocolită și conducerea este preluată de partea reactivă, emoțională, de reacție la durere și stres. Când se reactivează aceste amintiri, gândirea conștientă, rațională, fie se oprește complet, fie se diminuează semnificativ. Așa că, indiferent ce vârstă avem, 20, 40, 60 de ani, când amintirea de tip „acadea" de la cinci ani se activează în prezent din cauza a ceva petrecut azi, nu vom fi capabili să facem față situației în mod rațional. Aceasta li se întâmplă multor oameni, zi de zi. Capacitatea noastră de a gândi logic și rațional despre ceva și a acționa în consecință este fie dezactivată complet, fie deteriorată. Mulți oameni, care nu au viața pe care și-o doresc, trăiesc într-o stare de permanentă confuzie deoarece mintea lor logică și rațională este dezactivată sau lucrează la capacitate redusă din cauza amintirilor traumatizante vechi, care sunt reactivate permanent datorită unor circumstanțe prezente. Aceste amintiri și acest sistem de convingeri devin modul de programare a *hard drive*-ului calculatorului uman. Amintirile dureroase au prioritate față de alte tipuri de amintiri pentru a ne ajuta să supraviețuim și să creștem.

Cu cât durerea din evenimentul inițial este mai mare, cu atât se eliberează mai multă adrenalină și cu atât va fi mai larg spectrul de definire a situației care va fi considerată, mai târziu, similară. Cu alte cuvinte, cu cât trauma este mai mare, cu atât sunt mai mari șansele ca ea să fie reactivată în viitor din cauza unui număr sporit de asocieri.

De exemplu, unui client i se reactiva permanent o amintire veche, traumatizantă și una din legăturile interesante pe care le-am identificat printre motivele pentru care se întâmpla acest lucru a fost că, atunci când evenimentul traumatizant

s-a produs, mai exista cineva acolo care purta o cravată galbenă. Nu avea nicio legătură cu trauma. Pur și simplu, era cineva care purta cravată galbenă. În timp, trauma îl afecta încă pe clientul meu și, ori de câte ori vedea o cravată glabenă, se simțea panicat, anxios, depresiv, confuz și își dorea fie să se ascundă undeva, fie să ia pe cineva la bătaie. Închipuiți-vă de câte ori pe zi vedea culoarea galbenă. Cu siguranță, când se uita în dulap dimineața. Semne de circulație sau lumina semaforului, hârtie galbenă... peste tot o putea vedea. Nu cred că poate trece o oră într-o zi în care să nu vezi culoarea asta. Trauma pe care o resimțea era atât de puternică, încât mintea lui hotărâse că ceva care s-ar apropia cât de puțin de durerea provocată de evenimentul respectiv trebuia să reactiveze amintirea, pentru ca el să fie în alertă, deoarece, dacă un astfel de eveniment s-ar mai fi întâmplat o dată, nu ar fi fost capabil să mai supraviețuiască.

Era o reacție exagerată a minții, genul de caz în care programul antivirus îmbolnăvește omul. Dar o situație precum aceea cu cravata galbenă nu este deloc neobișnuită. Sunt convins că ni se întâmplă multora dintre noi, tot timpul, dar nici nu ne dăm seama că ni se întâmplă așa ceva, nu știm de ce simțim într-un anumit fel sau de ce facem un anumit lucru.

Cum să ajungem la amintirile ascunse în mod nedureros

Când vine vorba despre vindecarea acestor amintiri, cum procedăm? Modul tradițional de a face acest lucru este prin discuții. Dar nu cred că asta rezolvă ceva și multe din cercetările științifice și psihologice arată că a vorbi despre aceste amintiri rareori ajută și mai mult strică. Pe de altă parte, multe amintiri sunt inconștiente.

Oamenii învață însă să facă față situației, indiferent că vorbim despre o amintire conștientă sau nu. Am avut un client care m-a sunat să-mi spună: „Viața mea se duce de râpă. Apelez la dumneavoastră ca ultimă soluție, pentru că am avut un prieten care s-a vindecat de o problemă fizică după ce ați lucrat împreună." După aceea, mi-a spus foarte deschis: „Nu cred însă că vom reuși ceva. Am fost violată cu trei ani în urmă și, de atunci, fac încontinuu terapie și consiliere. Când mi s-a întâmplat, eram sănătoasă și fericită. În prezent, iau tot felul de medicamente, mă simt tot timpul rău și sunt pe cale să-mi pierd soțul și copiii, pentru că sunt în divorț și m-am însingurat foarte tare. Nu mai pot primi și oferi dragoste așa cum aș dori nici măcar copiilor mei." Această persoană vorbise despre amintirea respectivă timp de trei ani cu oameni cu înaltă calificare și nu vreau să spun că ei făcuseră ceva greșit. Afirm numai că acest gen de abordare a traumelor pur și simplu nu dă rezultate, nu are forța să vindece așa ceva.

De ce? Pentru că amintirile noastre traumatizante sunt protejate de mintea noastră ca să nu fie vindecate. Repet: amintirile noastre traumatizante — multe dintre ele amintiri traumatizante moștenite sau anterioare limbajului — sunt literalmente protejate împotriva vindecării de inconștientul nostru. De ce ar face așa ceva? Simplu, deoarece inconștientul interpretează vindecarea acestor amintiri ca un pericol, din cauză că rostul amintirii este să protejeze omul să nu pățească ceva rău.

În cazul femeii care m-a abordat în legătură cu amintirea violului, mulți specialiști extraordinari au încercat s-o ajute, dar ea nu s-a făcut bine. Ba, mai mult, era pe cale să piardă tot ce conta pentru ea, inclusiv sănătatea și familia. Femeia a început să folosească Codurile vindecării pentru problema ei și, în ceva mai mult de o săptămână, amintirea ei era complet vindecată. La început, când i-am dat Codul vindecării, nici nu voia să-l

folosească, convinsă că n-o va ajuta, că era prea simplu etc. Până la urmă, a început și, după trei zile, m-a sunat că nu vedea nicio îmbunătățire. I-am dat următorul Cod al vindecării pentru acea problemă și după alte trei zile m-a sunat din nou că tot nu vedea nicio schimbare. I-am spus: „Vreau ca în timp ce lucrezi cu Codul vindecării să nu te gândești la acea amintire. Dar, dacă se schimbă, și vei ști când se va întâmpla asta, anunță-mă. Nu este nici terapie, nici consiliere și nici nu vrem să te gândești la astfel de lucruri. Codurile vindecării însănătoșesc în mod automat."

M-a sunat mai târziu în aceeași zi și plângea, genul de plâns în care ți-e greu să respiri de cât de tare suspini. Când a reușit să articuleze ceva, tot ce a putut spune a fost: „S-a schimbat, s-a schimbat."

Când s-a mai liniștit, i-am spus: „Cred că încerci să-mi spui că amintirea s-a schimbat."

„Da, a răspuns ea, da, s-a schimbat." Am întrebat-o cum s-a schimbat și ea mi-a spus: „Lucram dimineață cu Codul vindecării și, dintr-o dată, mi-a venit în minte amintirea violului." Pentru prima dată, m-am uitat la bărbatul care m-a violat și am simțit iertare, toată supărarea, furia, amărăciunea și resentimentele dispăruseră." Toate acestea fuseseră înlocuite cu iertare și compasiune. Amintirea se vindecase complet. S-a împăcat cu soțul, problemele de sănătate au dispărut, a încetat să mai ia medicamente și, după câte știu, îi merge în continuare foarte bine și este fericită.

Inconștientul ei se opusese ferm vindecării acestei amintiri, pentru că era atât de dureroasă, încât, dacă i s-ar fi întâmplat din nou, nu ar fi supraviețuit, s-ar fi sinucis sau s-ar fi îmbolnăvit grav.

Evitând împotrivirea și amăgirea

Dacă mintea se opune vindecării acestui tip de amintiri, cum o facem? Povestea acadelei copilului de cinci ani fusese la fel de

gravă pentru fetiță ca violul pentru femeia adultă. Acum, probabil că vă spuneți că am înnebunit dacă pot compara aceste două întâmplări, cum să compari povestea acadelei cu un viol? Este posibil, pentru că amintirea a fost depozitată așa cum a fost recepționată de mintea unui copil de cinci ani, iar convingerile au devenit parte integrantă din acea amintire — „nimeni nu mă iubește, ceva e în neregulă cu mine și, când mă voi afla printre alți oameni, nici ei nu vor iubi și nu voi avea niciodată succes pentru că este ceva în neregulă cu mine" — toate acestea au devenit la fel de grave pentru copilul ajuns de-acum femeie, ca și amintirea violului pentru femeia adultă.

Evenimente foarte diferite, pe care unii le-ar putea considera traumatizante, alții, nu. Dar ambele au fost codificate drept amintiri traumatizante, iar mintea se opune vindecării lor pentru că sunt menite să le protejeze cele două femei de repetarea incidentului.

Un ultim lucru important pe care îl voi mai spune despre acest secret este că, atunci când astfel de amintiri sunt reactivate — aceste amintiri stimul/reacție programate să ne protejeze —, atribuim, de obicei, reacția emoțională pe care o avem circumstanțelor de moment. Să vă dau un exemplu. Deși persoana din povestea cu acadeaua mi-a spus, când m-a sunat, că „găsesc întotdeauna o cale să mă sabotez singură", ea avea o listă foarte lungă cu oamenii din jurul ei cu viața distrusă și era convinsă că ăsta era și motivul nereușitelor ei. Undeva adânc în sinea ei, știa că nu era adevărat, dar, în momentul acela, găsea mereu motivații — „nu mă tratează cum ar trebui... vor să muncesc prea mult... persoana aceea a avut ceva împotriva mea din prima zi..." — chiar și atunci când nu avea nicio dovadă în acest sens.

Persoana care fusese violată a spus același lucru: „Nu mai pot avea relații intime cu soțul meu pentru că el nu poate fi sincer

în ceea ce privește felul în care mă vede acum". Am vorbit cu el și nu o privea în niciun fel ciudat, ci doar ca soția lui, căreia i se întâmplase ceva îngrozitor, dar era dornic să treacă peste acest lucru și să devină din nou intimi. Însă femeia era perfect convinsă că soțul n-o mai vedea la fel. Credea că o vedea murdară și plină de defecte și că nu voia să aibă nimic de-a face cu ea. Nimic din toate acestea nu avea legătură cu situația propriu-zisă, ci izvora din amintirea ei despre viol, dar ea atribuise totul relației ei cu soțul. Cu alte cuvinte, ambele femei găsiseră ceva în viețile lor pe care să dea vina pentru ceea ce simțeau, chiar dacă, de fapt, totul provenea din ceva ce se întâmplase cu 3, 25 sau 35 de ani înainte.

Să recapitulăm Secretul nr. 5.

Amintirile moștenite, anterioare limbajului sau anterioare gândirii logice și amintirile traumatizante alcătuiesc un sistem de convingeri stimul/răspuns programat să ne protejeze.

Sistemul stimul/răspuns se activează când situații similare cu cele din amintirile traumatizante apar în prezent. Cât de larg este spectrul evenimentelor ce ar putea fi definite ca similare depinde de cât de dureroasă este amintirea celulară inițială.

Când se activează sistemul stimul/răspuns, persoana trăiește din nou aspecte ale evenimentului inițial. Ea retrăiește gândurile, sentimentele, poate chiar comportamentul. Ca și în cazul victimei violului, o persoană poate retrăi sentimentele de furie, teroare, supărare, teamă de atunci. De asemenea, poate gândi în termenii aceia „este oribil, este îngrozitor, sunt în pericol..." Și poate avea un comportament similar: „vreau să ies de aici ... voi lupta pentru a ieși de aici". Persoana respectivă va atribui toate aceste reacții situației prezente, chiar dacă nu este rațional. Va găsi o scuză, o modalitate de a răstălmăci ceea ce se întâmplă în prezent, pentru a putea avea pe ce da vina pentru reacțiile ei. Chiar dacă toată lumea din jurul său știe că reacția ei este

nejustificată, dacă chiar și ea știe acest lucru, tot așa va face. Procedează astfel pentru că nu știe de unde vine totul. Nu știe că aceste sentimente puternice și impulsuri vin din amintiri de demult și, chiar dacă știe, nu știe din ce amintiri. Omul trebuie să aibă un motiv, altfel înnebunește sau se simte ca și cum ar fi înnebunit.

Cu alte cuvinte, programul antivirus funcționează eficient dacă vă ține departe de furtuna violentă, dar trebuie reglat dacă vă face să fugiți și să căutați adăpost în casă într-o zi senină cu doar câțiva nori pe cer.

De aceea, atât de mulți oameni cheltuiesc mii de dolari și își pierd zeci de ani din viață pentru a-și învinge programarea defectuoasă și a putea duce viața pe care și-o doresc. Însă, aproape niciodată, schimbarea simptomelor nu se va putea face doar prin folosirea puterii voinței. Trebuie găsită sursa problemelor, iar asta este una singură, problemele sufletești.

Capitolul şase

Secretul nr. 6
Cred!

În capitolul anterior, m-am referit la sistemul stimul/răspuns, care creează un sistem de convingeri în copilăria mică. Pe măsură ce creierul se dezvoltă, se creează un al doilea sistem de convingeri (pe fondul existenței capacităților de vorbire și de raționament) pe baza sistemului de convingeri stimul/răspuns.

Aveam cam zece ani când am avut o adunare specială la școală. Spre deosebire de alte dăți, atunci a fost o adunare fascinantă, de mare inspirație, de-a dreptul fabuloasă. Un maestru de karate ne-a împărtășit din secretele vieții lui și a făcut tot felul de lucruri incredibile, a spart plăci, cărămizi, pietre, bucăți imense de gheață și s-a luptat cu mai mulți atacatori odată.

Ne-a povestit o istorie adevărată, care mi-a rămas în minte pentru totdeauna. Era vorba despre un băiețel din China cam de vârsta mea, care se afla în primele etape de învățare a unei forme de arte marțiale. Școala la care mergea organiza cu regularitate evenimente pentru familiile și prietenii elevilor, pentru sărbătorirea progreselor făcute de aceștia. Unii elevi aveau de pregătit dinainte o anumită demonstrație. Maestrul i-a spus băiețelului că el urma să spargă, cu acea ocazie, un anumit număr de cărămizi de un anumit fel. Părea o sarcina neobișnuită, dat fiind că, până atunci, nu mai făcuse așa ceva! Da, el urma să facă ce făceau și ceilalți, doar că el urma să folosească doar *tehnica*, nu să și spargă ceva. Când băiețelul s-a arătat îngrijorat, maestrul a zâmbit și i-a spus: „Nu vei avea niciun fel de problemă, pentru că știi tot ce trebuie ca să poți sparge cărămizile."

Ziua evenimentului a venit și toți elevii au avut o prestație excepțională, spre deliciul și încântarea celor prezenți. În sfârșit, în încheierea evenimentului, băiețelul a apărut, s-a înclinat în fața maestrului său și a atacat cărămizile așa cum învățase. Spre uluirea audienței, cărămizile s-au spart cu ușurință sub lovitura băiețelului. Maestrul a pășit în față, a solicitat să se facă liniște și a explicat că ceea ce a făcut el nu mai realizase nimeni niciodată până atunci, nici el, maestrul său, și nici de alți mari maeștri ai lumii. Maestrul a spus că băiețelul, deși talentat, a fost în stare de această reușită, aparent imposibilă, nu datorită talentului, ci pur și simplu pentru că a crezut că o putea face, fără nicio îndoială în suflet. Spargerea cărămizilor a fost doar manifestarea fizică a convingerilor interioare ale băiețelului.

Care sunt cărămizile din viața voastră? Orice ar fi, sunt acolo din motive de convingeri. Singurul lucru pe care îl promit este că, dacă puteți crede în adevăr, cărămizile care vă blochează drumul vor cădea.

Ceea ce a reușit acel băiețel din China cu multă vreme în urmă este reprezentarea perfectă a puterii pe care o dă convingerea, până într-atât, încât aproape nimic nu este imposibil.

Convingerile — conștiente și reale

Prima întâlnire cu soția mea Tracey (nume pe care l-a schimbat în Hope) s-a petrecut în 1985. Am luat-o de acasă, ne-am dus într-un parc din zonă, am pus o pătură pe iarbă și am stat de vorbă patru ore. Am vorbit despre convingerile noastre. Am vorbit despre viață, copii, familie, Dumnezeu, religie, despre orice ne-a trecut prin minte. Îmi amintesc că am rostit de multe ori în noaptea aceea „consider că" și „cred că", iar Tracey răspunsese cu „iar eu cred *asta*" legat de ceea ce discutam în acel moment.

Era o discuție tipică pentru perioada cât ne-am întâlnit și cât am fost logodiți. De fapt, eram hotărât să nu las căsnicia noastră să fie ca multe altele, care sfârșiseră prin divorț, apatie și certuri constante. Eram hotărât să ne căsătorim pentru că doream și credeam în aceleași lucruri. Voiam să fim conștienți de posibilele capcane și să fim pregătiți pentru ele. Cu alte cuvinte, urma să avem o căsnicie minunată pentru că ne iubeam, aveam lucruri imprtante în comun și eram cât de pregătiți se putea.

În ziua în care ne-am căsătorit, pot spune că aveam convingerea sinceră că eram cât de pregătiți se putea pentru viață. Nu numai că discutaserăm despre o mulțime de lucruri, ca în acea primă noapte, dar am făcut și multă consiliere premaritală, ne-am făcut evaluări de personalitate și le-am comparat, am pus pe hârtie ce doream și ce nu doream de la viață și cum am proceda în diverse situații. Păi, dacă nici noi nu eram pregătiți, nu știu cine era!

Astfel încât ne-am căsătorit și, peste mai puțin de un an, amândoi voiam să divorțăm. Ce se putuse întâmpla? Acum știu că, atunci când Tracy și cu mine spuneam „cred că", ne referam la ceea ce credeam în mod conștient, la ceea ce consideram că era cea mai logică cale de acțiune într-un context dat. Singura problemă este că 90% din convingerile noastre sunt inconștiente. Sistemul nostru de convingeri raționale, conștiente, este clădit pe baza sistemului de convingeri stimul/răspuns programat să ne protejeze (Secretul nr. 5), care este, în cea mai mare parte, inconștient. Deși aceste convingeri stimul/răspuns programate să ne protejeze se află în inconștientul nostru, reactivându-se la apariția unor circumstanțe care ne-ar putea provoca durere, noi nu suntem conștienți că se întâmplă acest lucru. Așa că, atunci când spunem „cred că", spunem, de fapt, „cred în mod conștient că".

După ce ne-am căsătorit, amândoi am fost puși în situații care au ocolit convingerile conștiente despre care vorbiserăm și

cu care eram amândoi de acord. Cu alte cuvinte, convingerile noastre conștiente zburaseră pe fereastră, iar noi trăiam conform convingerilor stimul/răspuns și nici măcar nu știam asta. Atribuiam gândurile, sentimentele și comportamentele pe care le aveam circumstanțelor de moment. Ne supăram, ne îmbufnam și făceam tot felul de lucruri, convinși că ceea ce se întâmpla în acel moment era de vină când, de fapt, cauza era acel ceva din sistemul convingerilor stimul/răspuns.

Obiceiurile și ceea ce credem *cu adevărat*

Să vă ofer o ilustrare recentă a acestui lucru din zona a ceea ce numim „obicei".

O veșnică problemă de iritare între mine și Tracy a fost, ani de zile, făcutul patului. Dintr-un motiv sau altul, acest lucru mi-a revenit mie, doar că (după cum poate ați ghicit de-acum) nu am fost crescut așa. Astfel încât, ani de zile după ce ne-am căsătorit, dacă nu aranjam patul, Tracy se enerva și se simțea frustrată, făcându-mă să mă simt vinovat și să mă enervez și eu. M-am surprins adesea încercând, inconștient, s-o manipulez pe Tracey să facă ea patul, de exemplu trezindu-mă mai târziu decât trebuia ca să pot spune: „Îmi pare rău, nu mai pot să fac patul că întârzii la serviciu." Știam că Tracey ar fi făcut patul după ce plecam. După cum v-ați dat seama, ceea ce numesc „manipulare" era, de fapt, o minciună. Mulți oameni mint frecvent, dar n-ar recunoaște asta și nici nu-și dau seama, atât de obișnuiți sunt să procedeze astfel. În cazul nostru, problema făcutului patului a fost o sursă de durere mult timp. După descoperirea Codurilor vindecării și după curățarea multora dintre amintirile noastre distructive, s-a întâmplat ceva interesant. Nu m-a mai deranjat să fac patul. Dar ce credeți? Nici pe Tracey n-o mai deranja! Fără învinuiri, fără supărare, fără frustrare, fără a mai ține scorul.

De unde venise toată povestea asta? Sursa obiceiurilor noastre distructive sunt amintirile sufletului. Pentru a le vindeca cu adevărat, fără a crea un stres suplimentar prin încercarea de a le face față ani de-a rândul, trebuie vindecate amintirile distructive care stau la baza obiceiului. Când faceți acest lucru, problema se vindecă automat și, de cele mai multe ori, fără efort.

Un aspect interesant este că specialiștii în domeniul schimbării obiceiurilor se concentrază, aproape exclusiv, asupra comportamentului și gândirii conștiente. Este ca și cum am împinge un bolovan la deal — se intră într-un cerc vicios, care ajunge să ne mănânce zeci de ani din viață într-un efort care dă numai rezultate temporare. În cazul dependenței de alcool, cei mai mulți oameni sunt conștienți de acest cerc vicios al renunțării și apoi al revenirii la acest obicei. Este un lucru valabil pentru toate obiceiurile, dar cele care implică chimicale au o barieră în plus de depășit.

Dependențele și sursa lor

Am avut diverse ocazii să lucrez cu luptători profesioniști. Când ai rezultate bune, se duce vorba. Îmi amintesc de un luptător care a venit la Nashville să mă vadă și să-mi ceară sfatul. Mi-a povestit că Vince McMahon, președintele WWF (World Wrestling Federation) îl chemase, nu demult, în biroul său. Vince îl mai sancționase de două ori pentru consum de substanțe interzise, iar o a treia dată ar fi însemnat concendierea. Acest uriaș — care era unul dintre cei mai cumsecade oameni pe care i-am cunoscut — mi-a spus că se afla în fața alegerii între a continua cariera de luptător profesionist, care câștiga o sumă din șase cifre pe an și deținea un procent însemnat de acțiuni la Wal-mart, și a lucra ca angajat la Wal-mart. Încercase toate tratamentele posibile, internat în spital sau ambulatoriu, toate pastilele, toate

cărțile și programele cunoscute, dar nimic nu funcționase și lupta cu disperare să nu-și rateze viața și să nu-și piardă familia. În următoarele două zile, a lucrat intens cu Codurile vindecării nu pentru dependența pe care o avea, ci pentru amintirile celulare distructive, care nu lăsau ca această dependență să fie vindecată. A plecat acasă vindecat de dependența pe care o avea. L-am revăzut după patru ani în Orlando, Florida, lucrând, sănătos, fericit și fără să mai aibă vreo dependență.

În domeniul sănătății mintale, se știe, de ani de zile de-acum, că femeile care suferă de tulburări de alimentație cred despre ele însele ceva ce nu este adevărat. Este uimitor cum asemenea femei, frumoase, valoroase, se pot privi în oglindă și vedea, datorită convingerilor atât de puternice, un alt corp decât cel reflectat de oglindă. Chiar dacă cineva stă lângă ele în fața oglinzii și cele două persoane arată spre o anumită parte a corpului, ele vor vedea lucruri diferite, cea anorexică având o imagine distorsionată a ceea ce se reflectă în oglindă. Acesta este unul dintre cele mai elocvente exemple de cât pot fi de distructive imaginile din suflet, în general, și convingerile distructive ca reacție la stres, în special, și cum ne pot face să vedem lumea într-un mod neconform cu realitatea. Cu toate acestea, suntem perfect convinși că ceea ce credem este corect.

Cei mai mulți oameni nu înțeleg că vorbim despre un fenomen care se petrece permanent între cele două extreme, de la eroarea totală, ca în cazul anorexicului, la perceperea perfect corectă a adevărului. Cu alte cuvinte, aproape toți percepem zilnic lumea incorect într-o anumită măsură. O rudă de-a mea, care a avut dintotdeauna probleme cu greutatea, a spus, trecând prin fața unei oglinzi: „E ceva în neregulă cu oglinda asta, nu sunt chiar atât de grasă." Am auzit aceeași persoană spunând cu altă ocazie: „Hainele astea nu mi se potrivesc, mă fac să par grasă." Pentru toți ceilalți din familie, adevărul era evident de ani de

zile. Nu era nimic în neregulă nici cu oglinda, nici cu hainele, era pur și simplu grasă! Principiul este același ca în cazul anorexicului, doar că nu la fel de distructiv.

Convingerea și performanța

O cu totul altă perspectivă avem asupra problemelor izvorâte din convingeri, dacă le privim prin prisma domeniului sportiv și a performanței de vârf. Noaptea trecută, mă uitam la finala NBA. Comentatorii vorbeau despre jucătorii care vor mingea atunci când se decide soarta meciului și spuneau că diferența consta în faptul că aceia care voiau mingea erau convinși că vor marca, iar cei nu o voiau erau convinși că vor rata.

Comentatorii aveau mare dreptate. Îmi amintesc o poveste care circula despre Michael Jordan. Adesea, înaintea de partidă, își aloca timp pentru a vizualiza mersul jocului, inclusiv lovitura din ultima secundă, care hotăra soarta meciului. În timpul meciului, când se ajungea la momentul în care rezultatul depindea de acele ultime secunde, Michael voia mingea. Am văzut mai multe interviuri în care vorbea despre ce gândea în astfel de situații și spunea că el credea că urma să marcheze lovitura decisivă a meciului.

Am intrat la colegiu cu o bursă la tenis. Chiar și la vremea aceea, acest mecanism le era cunoscut jucătorilor de tenis. Noi numeam acel moment critic dintr-un meci, când o lovitură putea face diferența între victorie sau înfrângere, „cotul de fier". Unii jucători dădeau tot ce puteau în asemenea momente și câștigau aproape întotdeauna. Alții erau atât de speriați, încât aproape că nu-și puteau mișca mâna cu racheta, ca și cum cotul le-ar fi fost din fier. Cine urmărește competiții sportive știe că, atunci când se ajunge la astfel de momente decisive, comentatorii spun întotdeauna că totul este o problemă de cât te țin nervii sau inima.

Convingerile ne pot vindeca sau ne pot ucide

Convingerile noastre nu sunt relevante doar pentru jocul cu mingea, recitalul, piesa de teatru și anorexia, ci sunt relevante pentru toate domeniile vieții. Intimitatea, pasiunea, împlinirea pe care ni le oferă relațiile noastre depind, exact ca în cazul meu și al lui Tracey, de convingerile pe care le avem. Indiferent că ai un salariu de șase cifre sau ești într-o permanentă și frustrantă nevoie de bani, nu ceea ce știi să faci, ci mai ales convingerile te-au dus în acea situație. Nu uitați că, în cazul în care convingerile voastre sunt pline de iubire și adevăr, veți excela în orice domeniu. Vom vorbi mai multe despre aceasta la Secretul nr. 7.

Să revedem istoria cu acadeaua. Protagonista avea toate calitățile posibile: un IQ de 180, educație la una dintre cele mai bune universități din țară, componentă a Ivy League și o minte făcută pentru finanțe. Toată lumea din jurul ei spunea că avea înzestrarea necesară nu numai pentru succes, ci chiar pentru a excela în domeniu. Cu toate astea, tot ce făcea era sub nivelul așteptărilor și găsea permanent noi căi să-și saboteze propria carieră. De fiecare dată, avea scuza rațională pentru ce nu făcea bine: „am fost răcită", „una dintre asistente nu a terminat ce avea de făcut", „un prieten a avut o problemă care mi-a distras atenția", „mi s-a îmbolnăvit pisica", „cutare și cutare au ceva cu mine" și așa mai departe. Sunt toate aceste probleme minciuni? Nu! Toate acestea sunt lucruri care o deranjau cu adevărat și ar deranja pe oricine. Problema care îi distrugea viața nu avea nicio legătură cu aceste scuze. Era vorba, de fapt, despre istoria cu acadeaua de când avea cinci ani: mama ei n-o iubea suficient, deci era ceva în neregulă cu ea.

În fine, pentru că aceste lucruri se repetau la nesfârșit, a ajuns la concluzia că era, probabil, altceva la mijloc. Acela a fost momentul când m-a căutat. Tot timpul fusese vorba despre o

problemă de convingeri. Când am rezolvat convingerea stimul/răspuns, care era cauza problemelor, convingerea ei conștientă și rațională s-a schimbat automat. Neîndoielnic că au continuat să se întâmple lucruri care nu erau exact cum și-ar fi dorit, așa cum avem toți. Dar trecea peste ele cu ușurință, toate calitățile ei au început să iasă la suprafață și a ajuns să înflorească așa cum crezuse mereu toată lumea că va face.

Vreți să auziți ceva nemaipomenit? La fel vi se va întâmpla și vouă. Când veți reuși să vă aliniați convingerile cu adevărul, aceeași măreție va fi și în viața voastră.

Nu este o coincidență că cercetările de la Facultatea de medicină a Universității Stanford au descoperit că la baza bolii și a stărilor proaste din organism au stat dintotdeauna convingerile greșite, precum și reversul că, după ce începem să credem adevărul și continuăm să o facem, celulele noastre devin imune la boală și la indispoziție.

Ceea ce credem ne poate ucide sau vindeca.

Găsirea convingerilor ascunse

Cum vă dați seama că aveți o convingere stimul/răspuns care se reactivează și că problema nu este cauzată de circumstanțe actuale? Există mai multe modalități simple de a afla acest lucru.

1. *Sentimentele.* Dacă sentimentele nu se potrivesc cu circumstanțele actuale, atunci puteți fi aproape siguri că vi se reactivează o veche amintire dureroasă stimul/răspuns. De cele mai multe ori însă nici nu vă veți da seama de asta. Sentimentul este atât de viu, încât veți fi convinși că este vorba despre condițiile din prezent chiar și atunci când toți ceilalți văd clar că nu este logic. Așa că întrebați un prieten: „Uite, astea sunt datele problemei și asta cred eu. Ți se pare logic sau exagerat? Și te rog să

fii sincer cu mine, spune-mi ce gândești, nu ce aș vrea să aud, spune-mi ce crezi cu adevărat."

2. *Gândurile.* Dacă ceea ce gândiți despre situația actuală este perfect logic, lucru confirmat și de alții, atunci probabil că nu aveți nicio amintire stimul/răspuns care să se reactiveze. Pe de altă parte, dacă gândurile nu vă sunt în armonie cu situația existentă, atunci există o amintire dureroasă care este reactivată. Toți ne dorim să trăim în prezent, nu în trecut, nu în viitor. Este surprinzător cât de puțini oameni sunt în stare de asta. Motivul constă în amintirile celulare dureroase, care sunt reactivate și readuc gânduri și sentimente din trecut.

3. *Comportamentele.* Dacă faceți în mod repetat lucruri pe care n-ați vrea să le faceți și care vă dăunează, înseamnă că acționați impulsionați de o amintire stimul/răspuns. Un exemplu bun îl constituie problema obezității. Foarte mulți oameni vin la clinica The Healing Codes ca să slăbească și, de cele mai multe ori, reușesc. Dar, când vezi oameni care spun că vor să slăbească, dar continuă să mănânce în exces, poți fi sigur că este vorba despre amintiri celulare reactivate. Ei pun acest lucru pe seama situației de moment („sunt stresat, de mâine nu mai mănânc..."). Precis ați mai auzit asta, dacă nu cumva ați procedat și voi așa. Adevărul este că aproape orice dependență provine din amintiri celulare dureroase. Convingerile din acele amintiri celulare sunt reactivate și provoacă durere. Dependența este folosită pentru a alina durerea sau pentru a da o stare de bine pe termen scurt.

4. *Pierderea controlului conștient.* Cel mai răspândit mod de a rezolva aceste probleme este cel pe care eu îl numesc „a face față". Este ca și cum am trata simptomele în locul cauzei în cazul unei probleme de sănătate. Uneori, se poate împinge și bolovanul la deal, dar pentru scurt timp... vă descurcați... faceți față... vă e puțin mai bine... dar este vorba întotdeauna de o luptă

nedreaptă. Simțiți deseori tensiunea când încercați să vă duceți traiul cinstit. Acea tensiune este stres și vă poate face rău, până la urmă. Nu asta e calea pentru a face, a simți, a gândi ceea ce doriți. Singura modalitate este de a reuși acest lucru este prin vindecarea amintirilor celulare.

Așadar, dacă sistemul vostru de convingeri raționale nu vă aduce unde vă doriți... dacă vă sabotați singuri... dacă păreți a avea tot timpul ghinion... dacă aveți probleme sâcâitoare sau grave de sănătate... dacă relațiile voastre nu sunt caracterizate de iubire, apropiere, bucurie și liniște, așa cum ne dorim toți... dacă nu sunteți în stare să trăiți conform convingerilor logice și raționale bazate pe fapte... este din cauză că vi s-a activat sistemul convingerilor stimul/răspuns, care vă face să reacționați, în prezent, așa cum ați făcut-o în trecut, când s-a creat amintirea dureroasă. Pe scurt, ajungeți să trăiți o viață pe care nu v-o doriți.

Ceea ce faceți este dictat de convingeri

Acționăm întotdeauna conform convingerilor. Dacă faceți ceva greșit înseamnă că ceea ce credeți este greșit. Tot ce facem se bazează pe ceea ce credem. Sunteți gata să mă luați la bătaie, așa-i? Acum, vă spuneți că ați făcut o groază de lucruri în viață de care vă pare rău și vă gândiți că v-ați călcat principiile în picioare ca să le faceți, după care v-ați simțit prost și lucrurile nu au mers bine.

Dar, îmi pare rău să spun, nu aveți dreptate. De fapt, este imposibil să faceți ceva contrar convingerilor. Problema vine de la convingerile inconștiente, pe care nu știm că le avem. Vorbim despre convingeri conștiente față de convingeri inconștiente. Ne vom referi la asta în detaliu la Secretul nr. 7, dar acum permiteți-mi să termin ideea, spunând că putem crede o sută de

lucruri diferite, la o sută de niveluri diferite, despre aceeași chestiune. Sună cam schizofren, nu?

Din fericire, cei mai numeroși dintre noi nu ajungem așa departe. Este suficient să spun că distanța dintre a crede că iubirea este adevărul și a trăi acest lucru în mod armonios, atât conștient, cât și inconștient, este la fel de mare precum cea parcursă de omidă în devenirea spre fluture. Această transformare vă stă la dispoziție acum prin secretele pe care vi le oferă această carte. Vestea nemaipomenită este că vă oferim o modalitate de a vă lua zborul care nu presupune efort sau ca voi să fiți „așa cum trebuie". În organismele voastre, există un sistem care poate face acest lucru aproape automat.

Singura cale pe care o cunosc de a vindeca o problemă permanent, complet și total este prin vindecarea acelor amintiri celulare care provoacă problema și care sunt protejate de inconștient.

Am ajuns din nou la întrebarea cum putem găsi acele amintiri și, dacă le găsim, ce facem? Dacă terapia prin discuții nu funcționează... dacă modificările de comportament vă ajută doar să faceți față putând crea, în final, și mai mult stres, atunci, pentru a vindeca, trebuie să îndepărtăm stresul. Trebuie să ajungem în locul în care să putem trăi în conformitate cu convingerile noastre despre adevăr, logică și rațional. Dumnezeu ne-a dat gândirea logică și rațională, așa că o putem folosi. Pentru a fi în stare să facem asta, trebuie să vindecăm inconștientul, ceea ce eu numesc „suflet", și apoi să trăim conform acelui suflet vindecat.

Așadar, mai departe, spre Secretul nr. 7 și mai multe despre suflet.

Capitolul şapte

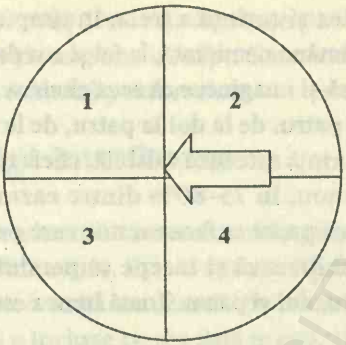
Secretul nr. 7
Când sufletul și mintea se ceartă, câștigă...

În anii în care călătoream ținând prelegeri pe teme de psihologie, de spiritualitate și de vindecare naturistă, obișnuiam să fac un mic experiment, pe care unii oameni îl cunosc. De fapt, bunul meu prieten Larry Napier mi-a vorbit despre acest experiment, pe care el însuși l-a făcut pe când ținea prelegeri peste tot prin țară, iar rezultatele pe care le-a obținut au fost similare.

Este foarte simplu și îl voi prezenta în continuare. Desenez pe o foaie de hârtie un cerc, pe care îl împart în sferturi egale, pe care le numerotez cu „1", „2", „3" și „4". Am și o cheie obișnuită, care este legată cu o sfoară. Solicit un voluntar, pe care îl rog să țină sfoara cu cheia atârnând în centrul cercului, la câțiva centimetri deasupra hârtiei.

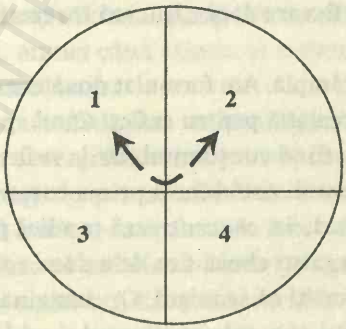
Prima indicație pe care i-o dau persoanei este să țină cheia nemișcată în centrul cercului, ceea ce puteți încerca și voi, să vedeți dacă puteți. Cei mai mulți oameni se descurcă bine, pot fi un pic nervoși sau, din cauza vreunei probleme de sănătate, le poate tremura puțin mâna, ceea ce face ca acea cheie să se miște ușor, dar foarte mulți reușesc să țină cheia deasupra centrului sau pe-aproape.

Când facem aceste experimente în public, felicit persoana, după care îi dau o a doua instrucțiune. Înainte însă îi reamintesc că prima cerință rămâne valabilă. Chiar și după ce le spun a doua cerință, îi cer să țină cheia deasupra centrului cercului.

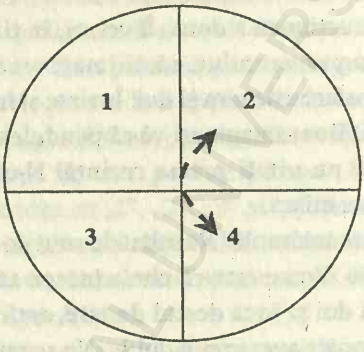


Și acum instrucțiunea a doua. Îi cer ca, în timp ce ține cheia nemișcată deasupra cercului, să-și imagineze că aceasta se balansează între sferturile unu și doi: Înainte și înapoi între sferturile unu și doi. Doar imaginați-vă că pendulează între sfertul unu și doi. Însă nu uitați prima cerință! N-o mișcați! Doar imaginați-vă că se mișcă.

Ce credeți că se întâmplă? Rezultatele sunt de-a dreptul uimitoare. În 75–80% dintre cazuri, cheia începe să se miște între sferturile unu și doi și încă destul de tare, astfel încât nimeni din încăpere nu poate avea vreun dubiu. Nu se mișcă doar puțin, eventual între unu și doi, se mișcă evident.



Apoi, formulez și cerința a treia, în timp ce prima se păstrează — cheia rămâne nemișcată, la fel și cea de-a doua. De data aceasta, le spun să-și imagineze că acea cheie se mișcă de la sfertul doi la sfertul patru, de la doi la patru, de la doi la patru. Nu uitați că prima cerință este încă valabilă, cheia trebuie să rămână nemișcată. Din nou, în 75–80% dintre cazuri, cheia se reorientează. Uneori, parcă ar face un mic cerc pentru o secundă, după care se stabilizează și începe să penduleze între doi și patru, doi și patru, doi și patru. Toată lumea este uimită și începe să aplaude.



Întreb persoana respectivă: „Ai făcut intenționat?“ Răspunsul este, de fiecare dată: „Nu, am încercat să n-o fac, chiar nu înțeleg!“

Iată ce se întâmplă. Am formulat două comenzi: o comandă pentru minte, cealaltă pentru suflet. Când spun asta, mă gândesc la minte ca fiind conștientul, iar la suflet ca fiind, printre altele, inconștientul. Astfel încât prima comandă este adresată minții, nu mișca cheia, concentrează-te adică pentru ca, în mod conștient, să nu miști cheia. Cea de-a doua comandă este către suflet, imaginează-ți că se mișcă. Or, imaginația este o funcție a inconștientului și a subconștientului, chiar dacă o putem

manipula în mod conștient. Așadar, i-am dat atât o comandă pentru minte, cât și una pentru suflet. *Comanda pentru suflet are ascendent asupra comenzii pentru minte.*

Sufletul câștigă întotdeauna

Aceasta nu este o situație traumatizantă, precum cele despre care am vorbit până acum. Este o situație lipsită de agresiune, inocentă, chiar cu o tentă amuzantă. Cu toate acestea, comanda dată sufletului o învinge pe cea dată minții, iar cheia se mișcă în direcțiile pe care i le-a dictat inconștientul. Imaginile, nu cuvintele, sunt pe înțelesul sufletului, iar imaginația este creatoarea de imagini. Imaginea cheii mișcându-se este comanda dată sufletului și este mai tare decât comanda dată minții, ceea ce duce la mișcarea cheii.

Cum se poate așa ceva? Când omul își imaginează cheia mișcându-se, neuronii încep să se activeze în creier. Creierul trimite frecvențe energetice și impulsuri de-a lungul umerilor, prin brațe, prin mâini și, în final, prin degete. Aceasta face ca degetele care țin sfoara cu cheia să se miște uneori atât de puțin, încât e aproape imperceptibil, dar suficient cât să miște sfoara cu cheia la auzul comenzii. Uneori, mai improvizăm și spunem: „Vreau să vă imaginați că cheia se mișcă în cercuri." Și în cercuri se va mișca. Deci, atunci când mintea și sufletul se contrazic, sufletul câștigă întotdeauna.

Aici este un punct critic. Am vorbit despre felul în care eu și Tracey eram pe aceeași frecvență la nivel conștient și consideram că eram pregătiți pentru căsătorie. Femeia care fusese victima unui viol credea, conștient, în lucrurile corecte; era creștină și considera că trebuie să-l ierte pe agresor și a încercat asta de multe, multe ori. Ea considera că era curată în fața lui Dumnezeu și că nu era nici murdară, nici vinovată, nici

inutilă. Problema era că nu *simțea* așa. Nu trecuse niciodată prin așa ceva, ci prin exact opusul. Femeia din povestea cu acadeaua știa la nivel conștient că avea un IQ de 180, că era mai bună profesional decât mulți alții, știa ce voia de la viață și nu înțelegea de ce între ea și mama ei exista mereu o stare de tensiune.

Dar, când mintea și sufletul se contrazic, sufletul câștigă întotdeauna. În cazul lui Tracey și al meu, amintiri dureroase inconștiente au început să-și facă apariția în căsnicia noastră, iar noi le-am pus pe seama situației de moment, care nu era, cu adevărat, problema. Clienta mea care fusese victima violului avea amintiri subconștiente și conștiente care erau permanent acolo. Nu putea să scape de ele. Nesiguranța, inutilitatea și furia erau mai puternice decât conștientul ei și nu-i permiteau să trăiască viața pe care și-o dorea. Așa se întâmplă când avem o convingere inconștientă sau subconștientă bazată pe o amintire stimul/răspuns dureroasă. În acest caz, amintirea dureroasă inconștientă învinge.

Ce înseamnă „învinge"? Înseamnă că noi gândim, simțim și facem lucruri pe care, conștient, nu am vrea să le facem. Mai înseamnă și că reacția de stres a corpului se declanșează, deși n-ar fi cazul. De aceea este atât de important să vindecăm amintirile care declanșează acest proces.

Sursa *tuturor* problemelor

Acum, să vedem ce se întâmplă cu procentul de 20-25% care nu mișcă cheia. Ar părea că sufletul nu a învins mintea. Când apare un asemenea caz, întreb: „Când v-am spus să vă imaginați cheia și sfoara mișcându-se, ați reușit? Ați reușit să vedeți cu ochii minții cheia mișcându-se?" Niciodată, în niciun caz, persoana respectivă nu reușise să-și imagineze acest lucru. Niciuna. Ce înseamnă aceasta? Înseamnă, în primul rând, că nu aveau cum

să activeze mecanismele din suflet care să ducă la victoria acestuia. În al doilea rând, iar aceasta este o problemă mult mai mare, oamenii care nu-și pot imagina, care și-au pierdut această capacitate, au aproape întotdeauna mai multe amintiri dureroase inconștiente sau subconștiente decât alții. Ca măsură de protecție, mintea lor a blocat această capacitate, imaginația, pentru că tot ce văd activează imagini dureroase (să ne reamintim că amintirile sunt codificate și readuse sub formă de imagini). Inconștientul le blochează această capacitate, pentru ca ei să poată duce o viață cât de cât normală. Dar ele lucrează permanent. Chiar dacă, în momentul prezent, ei nu-și pot vedea amintirile și își folosesc imaginația pentru asta, pot simți încă durerea și gândurile distructive și dureroase despre ei înșiși, despre alții, despre diverse lucruri, și fac încă lucruri pe care nu și-ar dori să le facă.

Există un verset în Biblie: „Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții." (Proverbe 4:23) Un savant mi-a spus că, dacă mergi la textul original din care este luat citatul și pui întrebarea „câte izvoare ies din inimă?", răspunsul ar fi toate, 100%. Așadar, conform Bibliei, care oferă un adevăr ce nu poate fi pus la îndoială (aveți dreptul la propria opinie), dacă aveți o problemă în viață, originea ei se află într-o problemă de suflet. Dacă nu vindecați problema sufletească, puteți reduce simptomele, dar nu veți beneficia de vindecarea totală, completă, a problemei pentru că nu ați vindecat izvorul[14].

[14] Ca mențiune, credem în Iisus Hristos și că cea mai profundă vindecare se realizează prin Iisus Hristos. Aceasta este credința noastră și trăim în conformitate cu ea. De fapt, consider că tocmai credința mea a jucat un rol vital în descoperirea Codurilor vindecării, după cum am arătat în *Prefață*. (Pentru detalii privind credința noastră, citiți capitolul *Câte ceva despre noi și filozofia noastră* de la finalul cărții.) Dar nu dorim să ne impunem credința niciunui cititor. Codurile vindecării funcționează, din experiență, indiferent de credință, vârstă, sex, naționalitate. Bateriile

Deci, acesta este Secretul nr. 7: *Când sufletul şi mintea se contrazic, câştigă sufletul.* Ştim că semnalele transmise de suflet — amintirile celulare ale sufletului — activează răspunsul de stres al organismului, ceea ce ne creează tot felul de probleme.

Intenţia inconştientă şi cea conştientă

Am avut plăcerea să petrec o zi alături de profesorul William Tiller de la Universitatea Stanford. Dr. Tiller a publicat multe cărţi, a apărut în filmul *What the Bleep do We Know? [Ce naiba ştim, de fapt?]*, fiind considerat unul dintre cei mai importanţi specialişti în fizica cuantică din zilele noastre. Discuţiile mele din acea zi cu profesorul Tiller au dus la câteva concluzii extrem de importante. Iată două dintre ele:

1. există o intenţie inconştientă în toate problemele cu care ne confruntăm în viaţă; toată lumea vorbeşte despre intenţiile conştiente, care sunt reale şi importante, dar nu sunt totul;
2. când intenţia inconştientă şi intenţia conştientă intră în conflict, inconştientul câştigă.

Dr. Bruce Lipton susţine cam acelaşi lucru. În cadrul unui program în care Ben şi cu mine am lucrat împreună cu el, dr. Lipton a afirmat că este aproape imposibil să ne putem schimba problemele cu care ne confruntăm în viaţă doar prin puterea voinţei, pentru că subconştientul este de un milion de ori mai puternic decât puterea voinţei noastre. El a susţinut şi că ar trebui să dispunem de ceva în genul Codurilor vindecării pentru a putea schimba acele probleme.

AA lucrează indiferent de dispozitivul în care sunt puse, alimentate de la sursa respectivă de curent. Codul vindecării funcţionează pentru că lucrează conform legilor solide ale naturii, adică fizicii cuantice. Ele acţionează în concordanţă cu modul în care a fost creat Universul.

Problemele sufletești sunt probleme spirituale

În continuare, voi face câteva afirmații îndrăznețe.

La Secretul nr. 1, am spus că, de fiecare dată când ne confruntăm cu o problemă relațională sau de sănătate, ar trebui să ne întrebăm ce sursă de stres o provoacă. Cred că ar trebui să mergem mai departe și, ori de câte ori avem o problemă de sănătate, relațională sau profesională, să ne întrebăm ce problemă sufletească stă la baza ei și cum o putem vindeca. Poate că vă gândiți: „Bun, acum intrăm în sfera spiritualității". Atunci, răspunsul meu ar fi: „Aveți perfectă dreptate."

Însă, Codul vindecării este un mecanism fizic al organismului, pe care îl pornim și îl activăm fizic, dar este, în același timp, și un exercițiu spiritual, în sensul că vindecă probleme sufletești. În cazul în care credeți că iartă oamenii în locul vostru sau că vă absolvă de păcate, nu aveți dreptate. Acestea sunt lucruri pe care numai voi și Dumnezeu le puteți face.

Codul vindecării vindecă, așadar, tiparul energetic distructiv al amintirii, care conține convingerea greșită ce vă face să vă temeți când nu trebuie și activează sistemul de răspuns la stres al organismului atunci când acesta n-ar trebui activat, ceea ce duce la apariția problemelor de sănătate și a tuturor necazurilor pe care le avem. Cred că ce vedem aici sunt Biblia și știința lucrând la unison, doar că Biblia a afirmat acest lucru cu mult, mult mai devreme: „Din inimă ies izvoarele vieții".

În privința afirmațiilor îndrăznețe bazate pe ceea ce am discutat până acum, am să vă spun că mentorul meu spiritual, Larry Napier, m-a învățat toate aceste adevăruri schimbătoare de destin cu vreo 20 de ani în urmă, înainte ca ele să fie demonstrate științific. Cu cât învăț mai mult și cu cât trec prin mai multe experiențe de viață, cu atât înțeleg mai bine cât sunt de valabile. Mi-au schimbat viața atunci, o fac acum și vor continua s-o

facă și în viitor. Îi mulțumesc lui Larry pentru iubirea pe care mi-a arătat-o și cu iubire vi le împărtășesc și eu vouă:

Suntem ceea ce suntem în sufletul nostru. Le putem spune celor din jur: „Așa sunt eu, asta este ceea ce cred, asta este ceea ce am făcut și asta este ceea ce voi face". Dar suntem cu adevărat ceea ce suntem în sufletul nostru, pentru că, atunci când mintea și sufletul se contrazic, sufletul câștigă.

Ceea ce credem cu adevărat este ceea ce credem în sufletul nostru. Felul în care Tracey și cu mine eram de acord în toate convingerile noastre conștiente, iar, un an mai târziu, doream să divorțăm, arată cum trăim de fapt în cea mai mare parte a timpului conform convingerilor noastre inconștiente. Credem cu adevărat ceea ce credem în sufletul nostru.

Suntem acolo unde ne duce sufletul. Odată activat, sistemul de convingeri stimul/răspuns ne duce înapoi la vârsta la care a fost creată amintirea dureroasă. La 30 și ceva de ani, specialista de pe Wall Street avea din noi cinci ani, în biroul ei dintr-un zgârie-nori din Manhattan, ori de câte ori i se reactiva amintirea cu acadeaua. Și se simțea ca un copil de cinci ani. Se simțea neajutorată, supărată, inutilă, se simțea ca și cum „Nu sunt în stare să rezolv asta", deși era mai mult decât competentă să o facă și atât ea, cât și cei din jur știau acest lucru la nivel conștient. Dar nu asta era realitatea pe care o trăia. Suntem acolo unde eram atunci de fiecare dată când se reactivează amintirea dureroasă. Ne vom întoarce acolo unde eram și la vârsta la care s-a petrecut evenimentul dureros, cu judecata, emoțiile și sentimentele acelei vârste.

Facem ce ne spune sufletul. În mod conștient, ne facem tot felul de planuri minunate. Poate chiar suntem în stare să

le ducem la bun sfârșit. Dar, dacă avem amintiri dureroase legate de ceea ce plănuim, vom sfârși reacționând la acele amintiri dureroase, indiferent că vrem sau nu, acționând conform convingerilor din amintirile dureroase până reușim să le vindecăm. Când nu facem ceea ce vrem să facem sau, cel puțin, nu cu acea consecvență pe care ne-am dori-o, când nu reușim ceea ce visăm, înseamnă că aceste amintiri dureroase pentru suflet sunt reactivate și ne fac să acționăm așa cum n-am vrea. Același lucru este valabil și pentru gândurile și sentimentele nedorite.

Sufletul este programat să ne protejeze. Misiunea cea mai importantă a sufletului este să ne protejeze de lucrurile dureroase și posibil fatale, care ni s-ar putea întâmpla, dar, mai ales, împotriva repetării lor. De aceea, atunci când mintea și sufletul se contrazic, sufletul câștigă, pentru că este programat să protejeze. El realizează asta stimulând reacția de stres a organismului. Când această reacție se declanșează, deși nu ar trebui să se declanșeze, ne face să ne temem, când, de fapt, n-ar trebui să ne fie frică. Dacă mintea și sufletul se contrazic, iar sufletul câștigă într-un mod distructiv, care ne afectează sănătatea, cariera sau relațiile ori ne provoacă neliniște, asta se întâmplă din cauza fricii din suflet. Poate că nu simțim frica în mod conștient, dar asta li se transmite celulelor noastre.

Prioritățile noastre sunt determinate de ceea ce avem în suflet. Dacă întrebăm 100 de oameni cum își așază prioritățile în viață, mai mult ca sigur că toți 100 vor spune că hotărăsc ce este important și ce să realizeze mai întâi după o analiză rațională și logică a faptelor și a contextului. Dar, prioritățile le hotărâm, până la urmă, pe

baza a ceea ce prețuim, iar valorile ne sunt date de ceea ce este în sufletul nostru. Înseamnă asta că suntem doar niște roboți, iar perspectiva rațională și logică asupra vieții oricum nu contează? Nicidecum! Este un factor dintr-un proces, iar, dacă sufletul este în acord cu gândirea noastră rațională, nu există nicio problemă. Dar, când memoria noastră celulară dictează pe baza unei convingeri provenite din frică, ne va determina să privim rațional aceleași date, dar rezultatul nu va fi neapărat unul logic și corespunzător.

Sufletul domnește

La 12 ani, fiul meu Harry vedea primul film din seria *Jaws [Fălci]*. (Noi, părinții, încă mai dezbatem dacă a fost o idee bună.) Harry iubea apa încă de mic copil. Odată, când avea cam doi ani, era iarnă și ne plimbam pe lângă un hotel. Spre uimirea noastră, Harry a sărit în piscină. Nu era prima dată când se întâmpla așa ceva, o mai pățisem și cu alte prilejuri și în diverse locuri. Harry înoată ca un pește în piscină, lac sau ocean. Îi place la nebunie. După ce a văzut *Jaws*, l-am întrebat, la un moment dat, dacă vrea să mergem la lac. Am văzut cum stă și se gândește cu seriozitatea cu care un adult se gândește la impozitele pe care le are de plătit. Cam după un minut, Harry a refuzat și a spus că preferă să stea acasă și să se joace cu Lego.

Când l-am întrebat dacă decizia lui avea vreo legătură cu filmul, Harry a răspuns un nu hotărât. Era chiar entuziasmat de construcția unor clădiri din Lego. El era perfect convins de ceea ce îmi răspunsese. L-am întrebat dacă era de acord să facem un test să vedem dacă avea vreo amintire celulară de frică de la film. Bineînțeles că avea o amintire celulară distructivă. Harry a folosit Codul vindecării timp de vreo patru minute și ce să vezi? În

acel răstimp de patru minute, prioritățile lui Harry s-au schimbat radical! Gândirea lui rațională, logică s-a schimbat total. Noua decizie era că Lego putea să aștepte pentru oricând altcândva și că ar fi fost grozav să meargă la lac și era nerăbdător să plecăm cât mai repede.

Asta nu li se întâmplă doar copiilor de 12 ani, ni se întâmplă permanent nouă, tuturor. Ceea ce considerăm a fi deciziile noastre logice, raționale, bazate pe adevăr sunt, adesea, raționalizarea valorilor și priorităților bazate pe amintiri distructive ale sufletului.

Procesul este aproape întotdeauna inconștient, cel puțin până în momentul în care începem să căutăm și să găsim câteva din acele amintiri sau să le vindecăm. Uneori, după ce se vindecă, amintirile devin conștiente, pentru că sufletul nu mai simte că trebuie să le protejeze, însă, în mod obișnuit, aceste lucruri sunt de domeniul inconștientului. Țip la soția mea și mă întreb apoi de ce am făcut-o. Mănânc, deși nu vreau. Nu fac ceea ce trebuie ca să am succes în carieră. Îmi tot găsesc scuze și-mi spun, zi de zi, că am să fac ce trebuie până la urmă. S-ar putea să încep să-mi mint soția și chiar șeful pe tema asta, dar tot ce știu este că nu par în stare să fac ce trebuie. Asta se întâmplă pentru că în sufletul meu există amintiri dureroase, care se reactivează și pe care trebuie să le vindec.

Așadar, singurul mod de a trăi și de a iubi cu tot sufletul și așa cum ne dorim este posibil doar prin vindecarea amintirilor distructive ale sufletului.

Legătura suflet–trup

Permiteți-mi să mai fac o afirmație. În cadrul acestor ultime patru secrete, am abordat lucruri despre care am putea spune că nu sunt fizice: amintiri, convingeri, fapte, gânduri. Vă rog

însă să nu uitați Secretul nr. 1, care spune că aceste amintiri, convingeri, probleme sufletești ne controlează fiziologia organismului. Aceste convingeri greșite declanșează reacția de stres a organismului când nu trebuie, ceea ce provoacă în timp aproape toate bolile și stările de rău pe care le cunoaștem. Ele fac celulele și sistemul imunitar să-și oprească activitatea și, în felul acesta, ne îmbolnăvim de toate maladiile posibile. Atât problemele fizice, cât și cele de altă natură derivă din problemele sufletești, din aceste amintiri celulare care creează frecvențe energetice distructive, determinând organismul să intre în starea de reacție la stres, deși nu ar trebui.

Asta e tot, de la Secretul nr.1 până la nr. 7. Considerăm că acest material nu a mai fost prezentat, astfel structurat, niciodată. Unele aspecte sunt noi, rezultate ale unor cercetări de ultimă oră despre modul în care lucrează mintea și sufletul. Credem că, pentru prima dată, aveți la dispoziție toată această informație și tot acest adevăr pentru a vă vindeca amintirile celulare și a îndepărta stresul din viața voastră, astfel încât să vă puteți îndeplini tot ce ați visat legat de succes, relații, carieră, performanță de vârf, prevenire sau vindecare a unei probleme de sănătate și relațiile cu cei din familie. Credem că orice aspect al vieții voastre poate fi mult îmbunătățit prin înțelegerea modului în care funcționează toate acestea și, apoi, prin folosirea Codului vindecării, pentru vindecarea sursei tuturor problemelor — problemele voastre sufletești și amintirile celulare dureroase, distructive, care conțin convingeri greșite.

Bine ați venit în noua voastră viață!

Concluzia pe care o tragem pe baza celor șapte secrete trimite la două adevăruri.

1. *Pentru a vindeca orice problemă, trebuie să vindecați stresul.* Nu există altă cale. Este singurul lucru cu care este de

acord toată lumea, inclusiv guvernul federal, medicina alopată, medicina alternativă, cercetările din ultimii 20 de ani și 20 de milioane de site-uri de internet. Pur și simplu, nu se poate altfel, trebuie vindecat stresul, dacă doriți vindecarea permanentă, pe termen lung și completă a problemelor voastre.

2. *Pentru a vindeca stresul, trebuie vindecate amintirile.* Conform cercetărilor de la facultățile de medicină ale universităților Southwestern și Stanford, nu doar circumstanțele prezentului provoacă reacția de stres a organismului. De vină sunt convingerile greșite, amintirile celulare distructive, care sunt codificate și depozitate în inima noastră, în mintea noastră — în ceea ce Biblia numește sufletul nostru.

Vă ajută ce faceți în prezent?

După această concluzie, întrebarea care se pune este: Acționați pe baza lor? Indiferent ce faceți în prezent pentru a reuși, a vindeca, a rezolva sau a face față — folosiți ce cuvânt vreți —, reușiți aceste două lucruri? Adică reușiți să vindecați stresul și reușiți să vindecați amintirile celulare care provoacă stresul? Dacă nu, atunci șansele de a vă vindeca problemele total, complet și permanent sunt extrem de reduse.

De ce? Pentru că, dacă nu vă reușesc cele două lucruri, nu faceți decât să reparați simptomele problemei. Cu alte cuvinte, încercați să faceți să dispară durerea, fără să acționați asupra sursei durerii.

Să presupunem că aveți o durere de stomac, care tot reapare și pentru calmarea căreia trebuie să luați mereu pastile de Advil sau Tylenol. Intuiția vă spune că ceva nu e în regulă, iar teama vă face să vă gândiți la un cancer sau la o problemă de

bilă ori la un ulcer, așa ceva. Dar, în loc să vă ocupați de problemă și să încercați să găsiți cauza ca să o vindecați, continuați să luați pastile pentru calmarea durerii.

Ne dăm toți seama că nu veți vindeca problema doar prin calmarea durerii, așa cum nici alte probleme de viață nu se vor rezolva doar prin strădania de a le face față, de a vă descurca sau de a vă gândi la ele altfel și având o atitudine pozitivă. Trebuie vindecată sursa. Aceasta este esența Codului vindecării.

O gamă largă de efecte

Noi credem că aceste Coduri ale vindecării (The Healing Codes®) reprezintă ceea ce mințile cele mai strălucite ale prezentului au considerat a fi viitorul medicinei. Dar sfera lor de acțiune depășește sfera medicală. Sunt vindecate probleme relaționale, de sănătate mintală, profesionale, de performanță de vârf — orice — pentru că toate au o sursă comună, și anume stresul, provocat de amintirile celulare dureroase distructive din inconștientul nostru.

Am organizat de curând un seminar într-un mare oraș din vestul mijlociu al SUA. Prima persoană care a venit la mine în seara aceea a fost un domn care începuse să lucreze cu Codurile vindecării cu șapte luni înainte. Nu avea probleme de sentimente sau convingeri ori gândire negativă, cel puțin nu la nivel conștient. Problema lui era legată de funcționarea cordului, de hipertensiune și de alte disfuncții fizice derivate de aici. Lucrase cu Codurile vindecării timp de șapte luni și, pe scurt, avea impresia că nu-i folosiseră la nimic. Cu o zi înaintea seminarului nostru, fusese la cardiolog pentru controlul anual. După analize complete, medicul a venit în cabinet și, scărpinându-se în cap, i-a spus că, indiferent ce făcea, să facă în continuare pentru că tensiunea arterială era perfect normală, edemele

dispăruseră. I-a fost oprită medicația și i s-a spus că, practic, ceea ce arătau rezultatele anlizelor era imposibil.

Avem sute de pagini cu asemenea relatări. Unele sunt menționate în această carte, pe altele le găsiți, dacă doriți, pe site-ul nostru (www.thehealingcodebook.com). Multe din analizele din cazul anterior controlează frecvența energetică, după cum am arătat înainte, așa că, dacă se schimbă frecvențele, se schimbă și rezultatele analizelor. Iar, când rezultatele analizelor se schimbă, doctorii se scarpină în cap și spun că este imposibil și, eventual, să continuați ceea ce faceți, că faceți bine. Vindecarea petrecută este rezultatul vindecării unei probleme de energie. Când starea de confuzie, emoțiile negative și tiparele de gândire distructivă legate de o anumită problemă se vindecă, persoana respectivă este în stare să vadă adevărul, iar frecvența celulelor lor revine la normal, se echilibrează și se însănătoșește.

Dețineți acum toate cele șapte secrete. Sper să înțelegeți acum de ce aveți problemele pe care le aveți, dar și că există speranța, ca niciodată până acum, de a le vindeca. Să nu lăsăm însă nimic la voia întâmplării. Să începem să punem toate aceste secrete la un loc pentru a alcătui un proces în cinci pași spre obținerea rezultatelor pe care vi le doriți de la viață.

Capitolul opt

Totul despre rezultate

În filmul *Jerry McGuire*, actorul Tom Cruise a jucat rolul unui agent sportiv ajuns, din punct de vedere profesional, într-o criză a vârstei de mijloc. Cultura comercială a preluat o replică dintr-o scenă memorabilă a filmului, în care apare și actorul Cuba Gooding Jr. interpretând rolul unui atacant dintr-o echipă profesionistă de fotbal. Acesta încerca să obțină contractul pe care credea că îl merită, dar pe care oricum nu l-ar fi putut onora. Într-un moment de adevăr crud pentru Cruise, jucătorul profesionist Gooding îi împărtășește crezul lui de jucător profesionist prin propoziția devenită celebră „Show me the money!" [Să văd banii!]. Cu alte cuvinte, este simplu să vorbești, vreau să văd fapte! De aici a pornit și această carte. V-am promis că „o să vă arăt banii" pentru problemele voastre de sănătate, de viață, de prosperitate. Cu alte cuvinte, „cum puteți obține rezultatele pe care doriți de la viață".

Înainte de a pune totul cap la cap, să mai fac o mențiune interesantă. Personajul interpretat de Cruise ajunge, la un moment dat, să-i spună clientului său, jucătorul profesionist, că o să-i arate banii în momentul în care va începe să joace din suflet, nu cu capul. Poveștile prind mereu viață în filme și nici această peliculă nu a făcut excepție. Gooding a învățat să joace din suflet, iar Cruise a reușit, din acest motiv, „să-i arate banii".

Acesta este un bun rezumat al întregii noastre lucrări! Dacă învățați să trăiți din suflet, veți obține rezultatele pe care le doriți de la viață.

Sperăm ca de-acum să fi înțeles că problemele vin din suflet, la fel și soluțiile. Cum se pot pune toate astea în practică, astfel

încât să nu fie doar o teorie care sună bine și este logică, dar nu aduce nicio schimbare de durată în viața voastră? Încercați acest mic exercițiu al lui Walt Disney.

Walt Disney a fost un geniu pentru toată lumea. A fost un geniu în multe domenii: animație, desen, afaceri și altele. Dar domeniul în care și-a arătat măreția cel mai pregnant a fost imaginația. Disney a pus la punct în compania lui un procedeu numit „panoul cu idei", care este folosit în prezent peste tot în America, în firme, în biserici, în micile întreprinderi, în filme, în artă, în tot ce vă trece prin minte. Panoul cu idei este procedeul prin care se organizează imaginația pentru a o face, apoi, utilizabilă din punct de vedere practic. Așa cum l-am învățat eu, acest procedeu presupune să-ți dai frâu liber imaginației, notând tot ce-ți trece prin minte ca posibil subiect de interes viitor pentru tine. Așa aș dori să încep și eu. Dați frâu liber gândurilor. Lăsați-vă spiritul să se avânte spre ceea ce va deveni viața voastră de acum înainte.

După aceea, așterneți pe hârtie ceea ce doriți, ce aveți nevoie, ce căutați, ce vreți, ce așteptați etc. Gândiți cât mai amănunțit posibil, fără opreliști. Vedeți, simțiți, gustați, mirosiți și trăiți ceea ce găsiți. Luați-vă mintea cu asalt și găsiți ce căutați.

BCU INSTITUTE LIBRARY

Rezultatele

Lăsați-mă să vă pun o oprelişte, şi anume să impun două lucruri. Acestea sunt adevărul şi iubirea. Revedeți toate ideile pe care le-ați avut şi observați dacă se potrivesc cu cerința de adevăr şi iubire. Dacă nu, eliminați-le din listă.

Există variații de la om la om. De exemplu, Bill Gates, înainte de a fi acest Bill Gates cunoscut nouă, tuturor, era o persoană obişnuită, nu miliardar. Nu am avut plăcerea să-l întreb personal, dar, dacă ar fi căutat şi el în mintea lui ce îşi dorea, poate că se vedea miliardar; aşadar, pentru el, acel exercițiu de imaginație ar fi îndeplinit cerința de adevăr şi iubire. Am însă impresia că, dacă m-aş putea întoarce în timp şi aş întreba-o pe Maica Tereza dacă s-a imaginat vreodată, pe când era călugăriță tânără, miliardară, răspunsul ei ar fi fost un nu categoric, pentru că nu asta era misiunea ei şi nu avea chemare pentru asta. Pentru ea, situația de miliardar nu ar fi îndeplinit condiția de adevăr şi iubire.

Ştiu că probabil vă gândiți: „Cum ştiu care este răspunsul care întruneşte condiția de adevăr şi iubire pentru mine?“ Nu vă va plăcea răspunsul meu, dar este singurul pe care îl pot oferi şi care este adevărat: *Veți şti.* Poate nu peste o zi, o săptămână sau şase luni. Dar, dacă veți continua să căutați adevărul în iubire, veți găsi răspunsul la întrebare. Pe măsură ce vă veți curăța amintirile distructive din suflet, vederea se va limpezi. Nu uitați că doar amintirile celulare distructive ne fac să credem ceva ce nu este adevărat, care determină să ne temem când n-am avea

de ce și care activează reacția de stres a organismului Așa că, pe măsură ce veți vindeca acele amintiri celulare, veți găsi și o limpezire a scopului vostru în viață, așa cum n-ați mai avut până acum.

Este vorba de o călătorie de-o viață, dar multe din toate acestea vă sunt cunoscute deja. De exemplu, rezultatele pe care mi le doresc în viață sunt: să fiu un soț cât mai bun, un tată cât mai bun pentru Harry și George; îmi doresc ca fiecare client al meu să plece de la mine nu numai însănătoșit, ci și cu sentimentul că a fost îngrijit cu adevărat. Acestea sunt rezultatele mele pentru ceea ce este mai important pentru mine în viață și n-a fost greu să aleg. Am auzit odată la un seminar vehiculându-se ideea că, indiferent de ceea ce spun oamenii că vor de la viață, dacă sapi mai adânc și tot pui întrebări, afli, de fapt, că toți vor același lucru: iubire, bucurie, liniște sufletească. Am avut confirmarea printr-un test pe care l-am făcut cu clienții mei; i-am întrebat ce-și doreau de la viață, după care am săpat tot mai adânc, punând întrebări, până ce am ajuns la miezul lucrurilor. Lista se reduce întotdeauna la cele trei elemente. Desigur, sunt oameni care nu vor înțelege niciodată că asta este ceea ce își doresc cu adevărat de la viață, dar este vorba despre cu totul altceva și despre o problemă sufletească în sine.

Puterea convingerilor

Pentru a obține rezultate, trebuie să ai putere. Așa cum un aspirator nu este de niciun folos dacă nu este pus în priză, cum un automobil nu poate merge fără benzină, cum un om fără hrana necesară nu „funcționează" adecvat, tot astfel trebuie să existe putere pentru obținerea rezultatelor. Cu cât puterea este mai mare, cu atât rezulatele sunt mai bune.

Cu mulți ani în urmă, SUA au pus capăt unui mare război, aruncând două bombe atomice asupra Japoniei. Sfârșitul războiului s-a produs pentru că nu exista o altă armă care să aibă puterea bombei atomice. A fost breșa cuantică în domeniul armamentului și, dacă n-o aveai, nu existai. Japonezii știau acest lucru și au preferat să se predea decât să fie nimiciți. Până în acel moment, au fost țări care încercaseră să construiască și/sau să fure planurile de fabricație a bombei atomice, dar SUA au fost prima țară care a avut-o.

Unul dintre aspectele fascinante ale tehnologiei atomice este că, în esență, puterea nu este creată, ci eliberată. Cu alte cuvinte, puterea care a pus la pământ două orașe în 1945 fusese dintotdeauna acolo, la îndemână, în acele particule numite atomi. Descoperirea a constat în găsirea unei modalități de a ține atomii la distanță și de a le elibera forța internă. Desigur, puterea eliberată a fost înspăimântător de distructivă. Centralele atomice folosesc aceeași putere în scopuri constructive. Puterea este disponibilă pentru a fi întrebuințată în orice scop; problema este că puterea este disponibilă spre a fi stăpânită în vederea valorificării. După utilizarea în scop distructiv a puterii atomice, am învățat s-o folosim în scopuri pașnice — pentru a produce electricitate sau chiar pentru unele autovehicule.

Și în voi se află în acest moment o putere imensă în „problemele sufletești" și ea poate fi constructivă sau distructivă. Vă poate bloca scopurile, relațiile, vă poate aduce boală și o stare proastă. Sau vă poate da forța extraordinară de a realiza ce vă doriți, de a avea relații frumoase, de a avea o stare excelentă de sănătate. Dețineți instrumentele și resursele de care aveți nevoie pentru a realiza tot ce ați așternut pe hârtie. Nu trebuie decât să eliberați puterea aceea.

Cum faceți asta? *Puterea este eliberată de convingeri.*

Putem observa puterea convingerii reflectată în ceea ce se numește, în medicină, efectul placebo, când cineva primește zahăr, dar i se spune că i se administrează un nou medicament miraculos pentru o problemă oarecare de sănătate. Uimitor este că mulți oameni chiar beneficiază de rezultatul dorit fără a fi luat nimic care să-l poată justifica. Cu alte cuvinte, problema de sănătate se rezolvă cu o tabletă de zahăr! De fapt, într-un sondaj efectuat printre medicii americani, dat publicității în 2008, jumătate dintre doctori au recunoscut că au prescris medicație placebo. Sondaje similare efectuate în Danemarca, Israel, Marea Britanie, Suedia și Noua Zeelandă au avut rezultate[15] similare. Neluând în discuție aspectul deontologic, de ce prescriu medicii tablete de zahăr? Pentru că efectul placebo există!

Avem încă o dovadă a puterii convingerilor: reversul efectului placebo, cunoscut drept „efectul nocebo". Medicii cunosc și acest aspect, adică ceea ce se întâmplă când oamenilor li se administrează un remediu placebo și sunt avertizați despre efectele negative pe care le-ar putea avea. Ei bine, oamenii chiar resimt acele efecte negative! „Într-un test clinic dublu-orb cu antidepresive, chiar și participanții care au primit tablete de zahăr s-au plâns de diverse efecte secundare, cum ar fi disconfortul gastric, despre care medicii avertizaseră la începutul testului", a relatat revista *Time* într-un studiu celebru despre durere, condus de neurobiologul italian Martina Amanzio[16].

---

[15] „Half of Doctors Routinely Prescribe Placebos" [Jumătate din medici prescriu medicație placebo], în *The New York Times*, 23 octombrie 2008 (http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).

[16] „The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect" [Reversul efectului placebo:nocebo], John Cloud, Time, octombrie 13, 2009 (http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1929869,00.html?iid=sphere-inline-sidebar).

Mai mult chiar, pacienții tratați cu placebo au manifestat simptome similare cu efectele secundare ale medicamentelor pe care *credeau* că le luau. „Pacienții care luau tablete de zahăr prezentau probleme nocebo potrivite cu medicamentele pe care credeau că le-au luat. Niciunul dintre cei care credeau că luau NSAID sau triptan nu s-au plâns de probleme de memorie sau de furnicături, dar unii dintre cei care credeau că au luat anticonvulsive au făcut-o. Similar, doar grupurile cu tratament placebo din experimentele cu NSAID au manifestat efecte secundare ca probleme de stomac și uscăciune a gurii."

Mi s-a vorbit despre un studiu recent în cadrul căruia unor subiecți suferinzi de durere cronică li s-a administrat un remediu placebo, care a fost prezentat ca o formă nouă de morfină ce dădea rezultate spectaculoase, luând durerea cu mâna. Și mulți pacienții au scăpat de dureri. Astfel de lucruri s-au întâmplat de mii de ori în cadrul cercetărilor din lumea întreagă. N-am mai auzit însă despre ceea ce au făcut în continuare în cadrul acestui studiu. Au pătruns în organism pentru a vedea ce se întâmpla, de fapt, în cazul celor care primeau tratament placebo și scăpau de dureri. Descoperirea a fost uluitoare. Organismul produsese o substanță similară cu morfina, de mare concentrație, ceea ce făcuse ca durerea să dispară. Cum s-a întâmplat asta? Nimeni nu știe. Știm însă că se fac studii asupra efectului placebo de peste 50 de ani și toate dovedesc, fără urmă de îndoială, că organismul și mintea sunt capabile de lucruri pe care le considerăm imposibile. Ce se află la baza acestor rezultate remarcabile? Credința omului în acel ceva. Nu aș putea oferi un exemplu mai bun al felului în care convingerea eliberează puterea pentru a obține rezultate decât „efectul nocebo".

Permiteți-mi să abordez și altă zonă. Rezultatele nu se obțin doar cu tablete de zahăr și reacții chimice ale organismului. Rezultatele sunt urmarea gândurilor, sentimentelor și faptelor

noastre. Să ne reamintim povestea tânărului karatist chinez din secretul de la *Capitolul 6*! Tânărul care reușise să spargă cărămizile, așa cum nu izbutise niciun maestru până atunci, trăise o experiență opusă efectului placebo. Placebo este un pic de putere eliberată datorită încrederii, dar se crede într-o minciună, așa că rezultatul nu are susținere. Tânărul elev la karate credea într-un adevăr pur, fără nicio urmă de îndoială, frică sau confuzie. Datorită acelei convingeri, apăruseră rezultatele miraculoase, imposibile, ar spune unii. Aceasta este diferența între a-ți trăi viața pe baza unor amintiri celulare distructive, care conțin minciuni, și viața bazată pe adevăr.

Adevărul surprinzător despre „afirmații"

Trebuie să fac o pauză pentru a mă referi puțin la subiectul afirmații. Domeniul auto-ajutorării a fost dominat, în ultimele câteva decenii, de credința în afirmații, iar, în ultimii 20 de ani, aceasta a devenit credința supremă. Mulți „guru" s-au îmbogățit predicând că tot ce au oamenii de făcut pentru a obține ce doresc este să creadă, iar, cu afirmația corectă, se va crea convingerea care, „în mod magic", le va aduce mașina, milioanele de dolari, iubirea vieții și chiar însănătoșirea fizică.

Problema este că asta nu funcționează aproape niciodată. Oameni încrezători au cheltuit mii de dolari și au pierdut zeci de ani din viață cu aceaste practici de tip placebo, ajungând într-un cerc vicios, care îi lasă fără speranță, mai săraci și, de multe ori, într-o fază în care nu mai este nimic de făcut.

Vreo doi ani, am testat acest gen de afirmații. Am convins pacienți să se supună Testului variabilității pulsului (HRV, testul medical pentru depistarea nivelului de stres) și să facă cu regularitate afirmații de tipul „noua mea mașină este în drum spre mine" ori „cancerul meu se vindecă chiar în acest moment".

Ce credeți că s-a întâmplat? Aproape fără excepție, au ieșit foarte prost la test, adică chiar au avut un nivel crescut de stres din cauza acelor afirmații. Să nu uităm că stresul se află la baza tuturor relelor. Am fost foarte entuziasmat când Universitatea Waterloo din Canada a întreprins un studiu, în 2009, în care se analizau aceste afirmații. Rezultatul a făcut înconjurul lumii în titluri de ziar de-o șchioapă, și anume că, pentru majoritatea oamenilor, acest gen de afirmații nu numai că nu funcționa, ci le făcea *mai rău*.

Acesta este motivul pentru care, de ani de zile, susțin ceea ce numesc „afirmații bazate pe adevăr". Da, sunt pozitive, dar sunt și lucruri în care chiar crezi. Astfel, în loc să spui „cancerul meu se vindecă" atunci când tu, de fapt, nu crezi asta, ai putea spune ceva de genul „vreau să se vindece cancerul de care sufăr, cred că este posibil și îl rog pe Dumnezeu să mă ajute". Când fac o afirmație bazată pe adevăr, fiind conectat la aparatura pentru testul HRV, nivelul de stres descrește. Care este diferența? Aceeași diferență ca între tratamentul placebo și cel real. Într-una din afirmații crezi și ea este adevărată. În cealaltă afirmație nu crezi, deci îi comunici o minciună sufletului tău.

Convingerile și comportamentul

Facem întotdeauna ce credem și tot ce facem, facem dintr-o convingere. Dacă faceți ceva ce nu vreți, de fapt, este din cauză că aveți o convingere greșită. Efectul placebo pare să ilustreze foarte bine acest lucru, dar, îmi pare rău s-o spun, există o problemă. Un alt adevăr universal despre efectul placebo este că rezultatul urmărit nu este, aproape niciodată, de durată. Asta înseamnă că veți avea foarte repede rezultatul cu ceea ce vă doriți de la viață sau în sănătate, dar acest rezultat nu va rezita mult timp. Din această cauză, efectul placebo poate fi considerat chiar

periculos. Se cheltuiesc, anual, sute de milioane de dolari pe idei ce sună bine. Când sunt testate, la început, oamenii au senzația că funcționează, dar schimbarea permanentă nu se întâmplă. Însă, pentru că au simțit o oarecare ameliorare de la pastila sau programul încercat, este posibil ca ei să persevereze, lună de lună, an de an, doar-doar se va schimba ceva în viața lor, fără să existe puterea care să producă schimbarea.

De ce nu sunt rezultatele placebo de durată? Dacă reflectați puțin, este simplu: pentru că oamenii nu cred în ceva adevărat. Ei cred că tableta de zahăr este medicamentul minune. Dar, deși cred acest lucru, el rămâne neadevărat. Pentru ca rezultatele să fie de durată, trebuie să existe puterea care *să le facă permanente.*

Nu bagi aspiratorul în priză timp de 30 de secunde și gata, covorul este curat. Trebuie să-l ții conectat la curent. Puterea de durată apare din credința în adevărul complet. Este un aspect interesant să crezi pur și simplu că ceva eliberează vreo putere. Oricât de incredibil ar părea, chiar și o minciună poate elibera putere. În asta și constă pericolul acestui fenomen. Este simplu, mai ales dacă suntem bolnavi sau nevoiași, să fim seduși de puțină putere sau de gustul a ceea ce am dorit atât de mult. Ne agățăm cu forță de acel lucru și suntem absorbiți într-o groapă adâncă. Ne-a prins minciuna. Cum ieșim din groapă? Prin înlăturarea minciunii și îmbrățișarea adevărului, a întregului adevăr și nimic altceva. Nu este chiar așa de ușor cum pare, pentru că, după ce ai îmbrățișat minciuna, devii confuz. Mai multe despre confuzie în continuare.

Crede adevărul, schimbă realitatea

Un aspect interesant referitor la fizica cuantică (puterea atomică se corelează strâns cu fizica cuantică) este că, în fizica cuantică, realitatea se schimbă în funcție de modul în care este privită. Cu

alte cuvinte, alcătuirea fizică a particulelor și realitatea fizică se schimbă efectiv în funcție de unghiul din care privim sau observăm micile particule. Unghiul din care privim lucrurile este determinat de ceea ce credem. După cum am mai spus în această carte, dacă reușiți să ajungeți să vă priviți viața prin prisma adevărului și a iubirii, acest lucru va schimba datele realității și rezultatele.

Astfel, credința în iubirea ca adevăr al vieții voastre va elibera puterea, care dă rezultate... cele mai bune rezultate... rezultate excepționale. Când spun aceasta, mă refer la sănătate, prosperitate, relații apropiate, împlinire și, desigur, iubire, bucurie și liniște sufletească. Ce rezultate veți obține voi? Numai Dumnezeu poate răspunde la această întrebare. Eu nu știu dacă sunteți un Bill Gates sau o Maica Tereza. Poate nici voi nu știți. Dar, dacă vă curățați inima, veți afla care este menirea, destinul vostru.

Cum să credeți în iubire ca adevăr? Totul începe prin a crede în ADEVĂR... pur și simplu. Uneori însă trebuie să tăiați o întreagă pădure de minciuni pentru a ajunge la el.

Confuzia blochează adevărul

Pasul numărul unu ar trebui să fie vindecarea amintirilor sufletești distructive. De ce? Pentru că ele vă fac să credeți în ceva ce nu este adevărat. Cum se numește asta? Confuzie. Care este adevăratul rezultat al confuziei? Alegerea unui drum greșit. Credința în ceva adevărat ne dă sentimentul de certitudine — „știu că asta e bine!" —, dar, atunci când credem în ceva care nu este adevărat, suntem confuzi și nu știm pe ce drum să apucăm.

Confuzia se produce din trei motive. Numărul unu — amintiri celulare care se contrazic. Cu alte cuvinte, sunt voci din trecut care par să vă spună ce aveți de făcut, dar vă spun să faceți

lucruri diferite în același timp. Numărul doi — conflictul dintre conștient și inconștient (ceea ce numim minte și suflet, vezi Secretul nr. 7). Numărul trei — sunteți „prostit de stres" (vezi Secretul nr. 1). Stresul încetinește sau dezactivează gândirea rațională. Și, cum aproximativ 90% dintre noi ne aflăm într-o stare oarecare de stres fiziologic, capacitatea noastră de a gândi corect și limpede este diminuată într-o proporție echivalentă cu gradul de stres pe care îl suportăm.

Vă aflați actualmente într-o stare de confuzie? Dacă da, care dintre cele trei motive este de vină? În cazul multor oameni se manifestă toate trei în același timp.

Avem acasă o bibliotecă mare, care ne-a fost trimisă de părinții mei, bucată cu bucată, din Hong Kong. Ocupă aproape tot peretele din sufragerie. Cei care vin des în vizită la noi, cunoscând pregătirea mea în psihologie, se uită la rafturile pline de cărți și spun: „Ooo, dar ai citit o tonă de cărți!" Trebuie să fiu sincer și să le spun că, probabil, nu am citit nici măcar trei cărți din biblioteca aceea. Tracey a citit toate cărțile acelea și multe altele, în cei 12 ani cât a căutat cu disperare un leac pentru depresia ei. Nu știu de câte ori n-am văzut-o pe Tracey, de-a lungul anilor, citind o carte sau ascultând o casetă și m-am bucurat în speranța că poate de data aceea va fi găsit lucrul care să aducă adevărul în sufletul ei și s-o scoată din încătușarea depresiei.

Ce se întâmpla de obicei și poate că s-a întâmplat de 500 de ori de-a lungul anilor era că eu o întrebam pe Tracey cum fusese cartea și dacă aflase ceva nou. Răspunsul ei era mereu același, două cuvinte: „Nu înțeleg." De multe ori ceream lămuriri. „Vrei să spui că nu o înțelegi?" Tracey răspundea: „Bineînțeles că înțeleg. Am citit același paragraf de patru ori—pot să-l spun pe dinafară. Dar, pur și simplu, nu înțeleg, nu mă ajută cu nimic." Și asta o spunea o femeie cu un IQ de 129! Acesta a fost unul din marile mistere ale primilor noștri 12 ani de căsnicie, pentru că

multe din lucrurile cu care Tracey își înnobila mintea erau adevăruri minunate, fabuloase. Citea cuvintele înțelepte scrise de unele dintre cele mai strălucite minți ale timpurilor noastre, dar și lucruri înțelepte nemuritoare din Biblie, din cele scrise de Maica Tereza și de mulți alții. Cum era posibil ca ea să nu înțeleagă? Cum era posibil ca toate acestea să nu o poată ajuta, să nu se poată aplica în cazul ei? Dar se aplicau și în cazul ei! Cum de ce nu înțelegea ea asta?

După aflarea adevărurilor prezentate în această carte, pe care o aveți și voi acum, am înțeles. Răspunsul este că ea nu putea vedea adevărul. Era într-o asemenea stare de confuzie din cauza tuturor neadevărurilor și minciunilor din sufletul ei (să nu uităm că atunci când mintea și sufletul se contrazic, sufletul câștigă) încât nu putea înțelege adevărul. Să vedem, avea ea și convingeri adevărate în suflet? Bineînțeles! Și încă multe. Dar exact asta se întâmplă când în sufletul tău se bat adevărurile cu minciunile (în care credeți, într-o oarecare măsură). Ambele par adevărate, la un anumit nivel. Și se creează confuzie. Ne putem simți mai bine într-una din variante decât în cealaltă, dar suntem în continuare confuzi și nu suntem siguri.

Testul împăcării sufletești

Care este testul hârtiei de turnesol în cazul confuziei? Este împăcarea sufletească sau absența ei. Dacă sunt împăcat cu o convingere sau o cale de acțiune, aceasta este un indicator că eu cred în adevăr și iubire. Dacă sunt neliniștit, trist, confuz, mă răzgândesc sau am un sentiment nelămurit, ca o strângere de inimă sau un ghem în stomac, atunci există ceva în sufletul meu în care cred și care interferează cu capacitatea mea de a crede în adevărul adevărat. Cu alte cuvinte, nu cred în iubirea ca adevăr și nu voi obține rezultatele pe care le doresc.

Trebuie să mai adaug ceva la această împăcare despre care am vorbit. Mulți oameni confundă împăcarea cu două alte stări. Una este o senzație de fericire și mulțumire dată de ceea ce am descrie ca „lucrurile ies cum îmi doresc". Aceasta nu este împăcare, sunt doar circumstanțe avantajoase. De unde știți cu care aveți de-a face? Simțiți aceeași stare și dacă evenimentele devin potrivnice sau atunci vă cufundați într-o stare de confuzie, depresie și anxietate? Adevărata stare de liniște nu depinde de circumstanțe.

A doua stare pe care oamenii o confundă cu împăcarea este amorțeala: „Nu simt confuzie, nu simt anxietate, nici frică ori durere... nu simt nimic!" Nici asta nu este împăcare, ci mai degrabă dovada multor amintiri celulare distructive, atât de multe încât sufletul vostru v-a dezactivat „simțirea" pentru a putea supraviețui, deoarece tot ceea ce simțeați vă provoca atât de multă durere.

Puterea adevărului întreg

Pentru a obține rezultatele promise la începutul cărții, trebuie să credeți adevărul.

În copilărie, am văzut un film care mi-a plăcut foarte mult. A fost unul dintre cele mai bune pelicule văzute de mine în acea perioadă. Am venit repede acasă și am sărit de pe acoperișul casei cu o umbrelă. Nu, nu încercam să mă sinucid, dar tocmai vizionasem *Mary Poppins*. Bineînțeles, văzând-o pe Julie Andrews zburând cu umbrela, am crezut că și eu puteam. Vreți dovada faptului că am crezut? Am sărit de pe acoperiș! Tot ce facem este din cauza a ceea ce credem. Mi-ar fi fost imposibil să sar de pe acoperiș dacă nu aș fi fost convins că o puteam face fără să pățesc nimic. Am crezut sincer și cu adevărat că puteam zbura cu umbrela aceea, dar asta nu mi-a adus rezultatele de zbor

scontate. Singurul mod în care se pot obține rezultate valabile este prin a crede adevărul.

Veți spune: „Păi, parcă puterea este eliberată când credem în ceva, chiar și neadevărat. Unde e puterea din povestea cu săritul de pe acoperiș?" Numărul unu: în sufletul meu. În momentul în care am sărit de pe acoperiș, m-am simțit ca Superman — și nu eram drogat. Mă simțeam puternic, liber, vesel... iar asta este ... putere! Numărul doi: am sărit. Dacă ați alinia 100 de copii de vârsta mea pe acoperișul acela și le-ați cere să sară, câți credeți că ar sări efectiv? Nici unul, mai mult ca sigur. Chiar dacă le-ați da bomboane, portofelul, casete video, oricum ați încerca să-i mituiți, probabil că tot n-ar sări. Vreau să spun că este nevoie de foarte multă putere pentru a convinge un copil să facă, împotriva instinctului său de conservare, ceva ce el știe în sufletul lui că nu trebuie să facă. Asta este puterea și astea sunt rezultatele. Problema este că eu nu am obținut rezultatele dorite, bineînțeles, iar rezultatele nu au fost de durată.

Așadar, dețineam o parte de adevăr, adică mersesem la film și văzusem pe cineva zburând cu o umbrelă, dar îmi lipseau cunoștințele care să-mi spună că săritul de pe acoperiș sfidează legea imuabilă a naturii, numită gravitație. Dacă, în loc să mă grăbesc acasă și să sar imediat de pe acoperiș, m-aș fi informat și aș fi știut adevărul, acum sunt convins că n-aș fi sărit. Cum aș fi procedat? Aș fi căutat în enciclopedie, le-aș fi cerut părinților părerea și, dacă eram suficient de disperat, chiar și fratelui meu. M-aș fi dus a doua zi la grădiniță și aș fi întrebat-o pe educatoare dacă a văzut filmul și ce părere avea despre săritul de pe acoperiș. Înțelegeți ce vreau să spun. Aș fi avut destulă informație nouă și adevărată în suflet astfel încât să nu mai existe minciuna în suflet și posibilitatea de a mă răni grav.

Ingredientul lipsă

Probabil că ați înțeles deja că lipsește ceva. Să facem o mică recapitulare. Numărul unu spune că trebuie să știm ce rezultate vrem să obținem. Numărul doi, că trebuie să ai putere pentru a obține acele rezultate. Numărul trei arată că o convingere eliberează putere. Iar numărul patru susține că trebuie să credem adevărul pentru a obține durabilitate pentru rezultatele dorite. Deci, ce lipsește? Asta ne readuce la cele două cuvinte ale lui Tracey. Vi le amintiți? „Nu înțeleg." Cu alte cuvinte, putem să deținem tot adevărul necesar obținerii rezultatelor durabile și să nu fim în stare să eliberăm puterea. Asta s-a întâmplat cu Tracey până în primăvara anului 2001. De fapt, asta este cea mai mare problemă prezentată în carte. Cei mai mulți oameni au acces la mai mult adevăr decât au avut vreodată, mai ales în această eră a internetului. Asta ar echivala cu mai multe rezultate durabile decât oricând, dar iată că nu se întâmplă așa. Da, trăim mai mult decât au trăit oamenii până acum, dar suntem tot mai bolnavi.

M-a sunat seara trecută un tată al cărui copil se lupta de ani de zile cu un astm bronșic. Mi-a spus că mulți alți copii din clasa fiului lui se luptau cu aceeași boală, de fapt, nu doar din clasa lui, ci din toată școala. Poate că nu știți, dar astmul era o boală destul de rară până de curând, iar acum este des întâlnit. Cu câțiva ani în urmă, ADD (deficitul de atenție) și ADHD (tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție) erau termeni pe care nu îi auzisem niciodată. În prezent însă este o problemă majoră, cu care se confruntă orice școală din lume. În 1971, președintele Richard Nixon declarase război cancerului. La momentul respectiv, cancerul ocupa locul opt sau nouă printre bolile fatale din SUA. Din 2009, cancerul este a doua cauză de mortalitate în America (după bolile de inimă). Pierdem războiul și nu

numai pe cel cu bolile fizice. Bolile mintale sunt, de asemenea, în creştere de ani de zile. Am auzit nu demult o femeie spunând că aproape toate colegele ei din grupul de studiu al Bibliei erau sub tratament cu medicaţie antidepresie sau antianxietate. Până de curând, Valiumul ocupase locul unu ca medicamentul prescris cel mai frecvent în lume. Relaţiile par a fi mai uşor de desfiinţat ca oricând, într-un mod care ar fi fost stigmatizat de comunitate cu câţiva ani în urmă.

Cum este posibil aşa ceva când facem atâtea progrese în medicină? Ar trebui să ştiţi de-acum — pentru că aceste progrese nu au nicio legătură cu sursa problemei. Sursa sunt amintirile celulare distructive. Societatea ne asaltează zilnic cu imagini negative prin intermediul televiziunii, cinematografului, ziarelor şi revistelor, de cele mai multe ori, fără ca noi să ne dăm măcar seama de asta.

Am văzut recent o reclamă la un film, iar prezentarea, menită să convingă spectatorii să-şi dorească să vadă filmul, spunea că era vorba despre „sex, crimă, trădare, înşelătorie". Şi ce credeţi? Exact acestea sunt lucrurile din care sunt formate amintirile celulare distructive, care ne blochează obţinerea rezultatelor dorite şi ne îmbolnăvesc. Vizionarea unui film bun ne poate induce amintiri vindecătoare, sănătoase şi adevărate, tot aşa cum un film prost poate fi vătămător.

Dar să revenim la ceea ce lipseşte. Cheia credinţei în adevăr este ÎNŢELEGEREA.

Înţelegerea şi adevărul deplin

Amintiţi-vă de cercetările dr. Bruce Lipton de la Facultatea de medicină a Universităţii Stanford, care susţineau că, în toate cazurile, cauza stresului care ne îmbolnăveşte este convingerea greşită. Ce este o convingere greşită? Este credinţa în ceva

neadevărat sau, mai corect spus, „înțelegerea greșită a adevărului". În orice amintire distructivă, există și ceva adevăr. Clienta al cărei caz l-am prezentat la Secretul nr. 5 avea o mulțime de amintiri legate de viol, care erau adevărate. De fapt, aproape tot ce își amintea era adevărat. Cel mai important lucru, care nu era adevărat, era interpretarea ei despre semnificația întâmplării, respectiv ceea ce își spunea: „Sunt inutilă, nu sunt niciodată în siguranță, nimeni nu mă va mai privi la fel". Ea meditase la faptele și adevărul celor întâmplate și ajunsese cumva la o concluzie greșită. Înțelesese greșit adevărul. În povestea cu acadeaua, cea mai mare parte din ceea ce credea acea femeie minunată era, de asemenea, adevărat. Mama îi spusese, într-adevăr, că nu-i dădea acadea, dar îi dăduse surorii ei. Mama îi promisese că, după ce mânca prânzul întreg, urma să primească și ea una; cu toate astea, copila a interpretat și înțeles greșit totul, trăgând o concluzie eronată. Concluziile ei erau asemănătoare cu cele ale femeii din cazul de viol: „Nu merit să fiu iubită, sunt inutilă, ceva este în neregulă cu mine". Lipsa de putere și rezultate din viețile celor două femei erau, și ele, similare. Se manifestau mult mai intens în cazul femeii violate, este adevărat, dar convingerile de la bază erau similare.

În cele trei cazuri — Tracey și depresia ei, femeia violată și femeia din povestea cu acadeaua —, după ce și-au vindecat minciunile din sufletele lor, protagonistele au fost în stare să înțeleagă adevărul. Ele au crezut, puterea a fost eliberată și toate trei au beneficiat de rezultate durabile de atunci încoace.

La o primă vedere, misiunea de a găsi adevărul deplin într-o problemă, înainte de a avea rezultate durabile în acea privință, poate părea foarte dificilă. Dar nu disperați, nu este chiar atât de greu. Dacă avem o inimă relativ curată, vom ști, probabil, adevărul din sufletul nostru de prima dată când îl vom vedea sau auzi. El rezonează și noi îl simțim în adâncul ființei care

suntem de fapt. Aceasta se întâmplă deoarece avem în noi un mecanism numit „conștiință". Singurul ei scop este să ne ajute să găsim aceste adevăruri. Dar, când în suflet sunt prea multe minciuni legate de o anumită problemă, vocea conștiinței este amuțită sau confuză din cauza altor voci, care încearcă s-o acopere sau care nu sunt de acord cu ea. Cheia constă în curățarea acestor neînțelegeri din suflet, care sunt cuprinse în amintirile noastre celulare.

Până de curând, nu exista decât o singură variantă. Oamenii își petreceau ani de zile în ședințe de consiliere, de terapie și, la fel ca Tracey, cumpărau biblioteci de cărți pentru auto-ajutorare care, de cele mai multe ori, nu ajutau la nimic. Motivul este că încercăm să vindecăm amintirile celulare cu instrumente care nu pot să le însănătoșească. Din 2001, de la descoperirea Codurilor vindecării, deținem un instrument simplu, care va vindeca sufletul consecvent și predictibil pentru că nu se adresează simptomelor. Mai multe despre Codurile vindecării în capitolul următor.

Locul rugăciunii

Nu vreau să las impresia că, înainte de descoperirea Codurilor vindecării, problemele sufletești nu puteau fi vindecate. Problemele sufletești se vindecă prin înlocuirea minciunilor cu adevărul, iar asta, cu siguranță, este esența rugăciunii și a învățăturilor Bibliei. Problema este că sunt puțini la număr chiar și creștinii ce urmează această cale, care să-i permită lui Dumnezeu să vindece murdăria din suflet pentru a putea înlocui minciuna cu adevărul. Codurile vindecării nu acționează ca o rugăciune și nici nu o înlocuiesc. Acționează mai degrabă ca un înlocuitor al strategiilor de a face față menționate mai devreme. După cum am arătat, Codurile vindecării sunt mai eficiente

pentru că se adresează sursei, nu încearcă să atenueze simptomele sau să vă ajute să faceți față. Codurile vindecării lucrează *împreună* cu rugăciunea, după cum se va vedea în capitolul următor. Înainte de a face ceva, eu mă rog, cerându-i lui Dumnezeu să lucreze pe căile pe care le crede potrivite — inclusiv prin Codurile vindecării.

Să aruncăm acum o privire asupra celor cinci pași prin care puteți să obțineți rezultatele pe care le doriți, pe care vi le-am promis în primul capitol al cărții: Rezultate, Putere, Credință, Înțelegere, Adevăr. Dacă aveți curajul să puneți în practică acești pași pentru ceea ce vreți să schimbați în viața voastră, veți obține rezultatele dorite.

Înseamnă asta oare că, indiferent ce rezultat hotărâți că vreți să obțineți la începutul procesului, este exact rezultatul pe care îl veți căpăta? Nu, nu asta înseamnă. Înseamnă că veți căpăta cele mai bune rezultate, unele pe care, poate, nici nu vi le puteți imagina acum.

Judecați singuri

Bun, acum este momentul să judecați singuri. Am făcut o promisiune la începutul cărții și considerăm că ne-am ținut de cuvânt. Sperăm că în acest moment vă dați seama că este foarte puțin probabil să existe o problemă care să nu poată fi abordată cu acest model. Dacă aveți probleme relaționale, înseamnă că cineva nu înțelege adevărul despre această relație, despre viața voastră, despre circumstanțe sau despre el însuși. Dar aspectele care sunt cauza problemei pot fi clarificate prin înțelegerea adevărului.

Dacă aveți probleme profesionale, financiare sau de realizare personală, vă putem garanta că ceea ce vă blochează reușita este înțelegerea greșită a adevărului. Aceasta ne împiedică să

facem ceea ce ne-ar aduce reușita și succesul și ne împinge să facem ceea ce ne sabotează obținerea rezultatelor dorite. Cu alte cuvinte, credem într-o minciună care ne privează de puterea de care avem nevoie pentru a reuși.

Și, desigur, dacă aveți o problemă de sănătate, conform rezultatelor celor mai recente cercetări realizate de mințile cele mai luminate și școlile de medicină cele mai bune, la baza ei stă întotdeauna credința într-un neadevăr. Această credință declanșează reacția de stres a organismului, oprește funcționarea celulelor, ceea ce ne îmbolnăvește.

Dacă am reușit să ne ținem de promisiune și începeți să nutriți speranță în rezolvarea problemelor, împlinirea visurilor pe care le aveți, vă provocăm să faceți ultimul pas și să întoarceți încă o pagină pentru a învăța mecanismele care pot crea un fundament nou pentru viața, sănătatea și prosperitatea voastră. În *Partea a doua*, vom pune toate informațiile cap la cap pentru a vă arăta exact cum să vindecați stresul, care este cauza problemelor pe care le aveți — atât stresul din inconștient, provenit din amintiri celulare rele, cât și stresul conștient, cauzat de circumstanțe. Puteți începe să vă schimbați viața, înainte ca această zi să se fi terminat.

PARTEA A DOUA

Soluțiile vindecării oricărei probleme de sănătate, relaționale sau de reușită

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul nouă

Ce este Codul vindecării?

Unul dintre aspectele cele mai răspândite ale auto-ajutorării, pe tema căreia s-au publicat cele mai multe materiale în ultimii 40 de ani, este gândirea pozitivă, intenția, puterea de a face față etc. Există un sâmbure de adevăr în toate aceste abordări, dar un element important lipsește. Am vorbit deja despre biblioteca noastră cu cărți de auto-ajutorare și de psihologie; aproape că nu există autor recunoscut de astfel de lucrări care să nu fie în biblioteca lui Tracey. Mai mult, perfecționistă cum este, Tracey a încercat și a urmat cu sfințenie fiecare program, fiecare tehnică sau sfat terapeutic. Dar continua să fie deprimată.

Ați fi tentați să spuneți că este un caz izolat. De-a lungul anilor în care am avut cabinetul privat de consiliere și terapie, am făcut un sondaj neoficial printre clienții mei pentru a ajunge la esența problemei. Erau oameni cu probleme care variau de la boli grave și boli grave mintale până la oameni cu probleme relaționale și cu tot felul de dependențe. Le puneam două întrebări.

Prima era: „În ce fel ar trebui să vă schimbați ca să vă rezolvați problema pe care o aveți?" Din cele câteva sute de pacienți pe care i-am întrebat, doar doi n-au știut răspunsul corect, unul era schizofren, iar celălalt, un adolescent rebel, care precis știa răspunsul, dar nu dorise să mi-l spună.

A doua întrebare era: „De ce n-o faceți?" Răspunsurile primite se pot împărți în două categorii: „Nu știu" sau „Nu pot". Toți acei oameni — repet, *toți acei oameni* — încercau din răsputeri să treacă peste problema pe care o aveau sau încercaseră la un moment dat, dar, până la urmă, încetaseră să mai spere. Această

constatare nu este singulară. Orice consilier sau terapeut bun v-ar putea spune același lucru.

Atunci, de ce aceste cărți, tehnici, programe, pentru care se plătesc multe milioane de doalari, nu par să acționeze la oamenii care au nevoie disperată de ajutor? Ca în cazul tuturor adevărurilor, răspunsul este foarte simplu. Niciunul dintre aceste instrumente nu are capacitatea de a vindeca sursa problemelor. Am vreo dovadă în acest sens? Dacă ar fi avut acea capacitate, ar fi reușit să vindece problemele — nu doar cazuri izolate, ci toate problemele, fizice sau de altă natură, în mod consecvent și predictibil.

Cum pot să știu dacă așa ceva este posibil? În primul rând, pentru că, conform teoriei și cercetării, rezultatul ar trebui să fie vindecarea completă (secretele 1, 2 și 3), deși, istoric vorbind, nu am deținut niciodată mecanismele necesare obținerii ei. Dar și mai important este că asta ne-au demonstrat Codurile vindecării de la descoperirea lor, în primăvara anului 2001.

În *Capitolul doi*, ați citit câteva mărturii ale unor oameni care s-au vindecat. În continuare, vom prezenta și mai multe pentru a vă arăta ce se poate face. Relatările nu au fost solicitate, ele provin din poveștile vieților ce au fost schimbate de-a lungul a opt ani de zile, în 50 de state americane și în 90 de alte țări. Când sunteți gata să treceți la partea despre „ce anume" și „cum" a acestui capitol, mergeți la pagina de după mărturii și începeți să citiți.

Dar, înainte de asta, vă recomandăm călduros să răsfoiți măcar următoarele pagini. De ce? Pentru că acestea sunt mărturii ale unor oameni adevărați, ca mine și ca voi. Bărbați, femei, bătrâni, tineri, bolnavi, sănătoși, cu speranță, fără speranță — toți oameni care căutau ca și voi (altfel nu ați citi acum această carte). Avem mărturii chiar și despre animale de companie care s-au vindecat în mod miraculos. Speranța noastră

este ca, în următoarele pagini, să vă regăsiți și, astfel, să dobândiți speranța care să vă facă să treceți la acțiune, înainte să se mai scurgă încă o zi, care nu se va mai întoarce.

Veți găsi în această carte referiri la „Codurile vindecării" („The Healing Codes") sau la „Codul vindecării" („The Healing Code"). „Codurile vindecării" reprezintă un sistem care folosește anumite coduri pentru anumite probleme, adresându-se oricăror probleme posibile. „Codul vindecării" este unicul „Cod universal de vindecare" care, am descoperit noi în urma anilor de activitate de testare, este eficient pentru aproape oricine, în aproape orice problemă. Ambele folosesc aceeași procedură și se adresează problemelor sufletești existente la baza tuturor relelor. Mărturiile vin de la oameni care au folosit fie sistemul, fie „Codul vindecării" din această carte.

Codurile vindecării în acțiune. Mărturii de la utilizatori[17]

Imposibilitatea de a ierta

Eram singură, fără soțul meu, în concediu pe coasta de est a SUA. Faptul că începusem să lucrez cu Codurile vindecării mi-a făcut mult bine. Mă simțeam altfel în general, chiar euforică, în mare parte din timp. Simțeam că iubeam pe toată lumea. Îi vedeam altfel pe toți cei pe care îi vizitam, îi vedeam într-o lumină nouă. Am avut probleme cu imposibilitatea de a-l ierta pe soțul meu foarte mult timp. Pe o scară de la 1 la 10, emoțiile mele negative față de el erau la „10". Pe măsură ce se apropia momentul să mă întorc acasă, această problemă mă apăsa. Mă hotărâsem să mă concentrez din nou asupra imposibilității de a ierta. Când am ajuns acasă, am stat de vorbă cu soțul meu și toate emoțiile mele negative au dispărut!

[17] Pentru mărturiile filmate, puteți vizita site-ul nostru: www.thehealingcodebook.com.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Am fost uluită, după ce ani de zile crezusem că era o problemă ce nu se putea schimba. Problema mea nu mai există! — Tena

Teama copilului că-și pierde părinții

Fiica mea Kelsey are zece ani. De când îmi pot aminti, a fost nesigură pe ea. Întotdeauna solicită multă atenție și este foarte dependentă. În ultimele șase luni, devenise imposibilă. Eu și soțul meu eram la capătul răbdării și nu știam ce să mai facem. Kelsey era obsedată de moarte de multă vreme. Avea coșmaruri, nu dormea noaptea, ziua plângea, nu putea nici să meargă la școală, una peste alta o experiență îngrozitoare, pentru că ea credea că ori eu, ori tatăl ei vom muri. Cumnata mea m-a încurajat să încerc Codurile vindecării. Nu eram prea sigură cum să abordez problema cu fiica mea, așa că am încercat să fac lucrurile cât mai simple. Părea foarte deschisă, așa că i-am cerut să descrie una din imaginile care o supărau. A reușit, a început să plângă și a spus că, pe o scară de la 1 la 10, era vorba despre 10. Și-a ales afirmațiile adevărate și am început să lucrez cu ea Codurile vindecării pentru liniște sufletească. A început să înspire adânc și s-a relaxat imediat. Când am terminat, chiar era alt om. Eram atât de fericită. Ea a spus că imaginea [amintirea] era aproape zero și părea foarte fericită. Îmi tot cerea să lucrez cu ea. Data următoare, a ales o altă imagine, pe care iarăși o notase cu zece. Apoi, din nou, după ce am lucrat, a spus că nu o mai supără. Nu mai are niciun fel de imagini supărătoare și se simte excelent. Este o cu totul altă fetiță. Domnul fie lăudat pentru Codurile vindecării. Am văzut un miracol întâmplându-se cu fiica mea. — Sue

Scolioză și dureri cronice

Am scolioză de la șapte ani și am purtat corset cinci ani de zile. Până să împlinesc 20 de ani, am început să am dureri, care s-au

cronicizat. De-a lungul anilor, am fost la chiroterapeut, am făcut yoga, masaje, am luat suplimente alimentare, lista e lungă. Atenuarea suferinţelor era de scurtă durată. Cred că nu am făcut niciodată faţă prea bine stresului, aşa că tot ce era în jur mă deranja şi mă simţeam copleşită. Din primul moment când am lucrat cu un cod, am simţit rezultate dramatice. Iniţial, am simţit această imensă relaxare şi un sentiment de linişte sufletească. Toată durerea din corp dispăruse, mă simţeam uşoară şi calmă, mişcările corpului meu erau bine definite şi continue. Timp de 30 de ani simţisem durere în tot corpul, iar acum, pentru prima dată, mă simt eliberată.

Am lucrat cu Codurile vindecării două luni şi jumătate. Plămânii mi s-au curăţat, simţeam cum mă detoxifiam, coloana vertebrală mi se îndrepta. Unele oase care se strânseseră din cauza stresului scoliozei îşi reveneau acum. Schimbări uriaşe! Ajunsesem să merg la serviciu doar trei zile pe săptămână, nu puteam mai mult, şi-mi lua trei zile să-mi revin. Acum, vin acasă după cele trei zile şi mă simt excelent. Sunt gata să mă bucur de viaţă şi pot să mă descurc mult mai bine în situaţiile stresante. Vă mulţumesc pentru tehnica de auto-ajutorare, dr. Loyd, şi vă mulţumesc că aţi împărtăşit-o tuturor. — Katherine

Recuperare la ani de zile după o intervenţie chirurgicală

Soţul meu şi cu mine lucrăm împreună de aproximativ trei luni şi jumătate cu Codurile vindecării. Constatăm nu numai că ne simţim mult mai bine în general, dar suntem mai fericiţi, ieşim mai mult şi suntem mai încrezători decât înainte. Chiar şi după 50 de ani de căsnicie, încă mai avem multe de învăţat şi de făcut împreună. Soţul meu s-a îmbolnăvit de cancer cu trei ani şi jumătate în urmă. A suferit o intervenţie chirurgicală pe partea stângă a feţei şi a făcut şi raze. Nu simţea nimic şi nu mai producea salivă şi, odată cu asta, se dusese şi o mare parte din simţul gustului. Acum, uscăciunea gurii dispare. Aş putea să jur că începe să-i crească păr

în vârful complet chel al capului! Doctorii spuseseră că nu avea să-și revină mai mult decât o făcuse deja. Dar, cu ajutorul Codurilor vindecării, starea lui s-a îmbunătățit mult și suntem foarte bucuroși. Ne simțim binecuvântați. — Marilyn

Vindecare emoțională și comportamentală (dependență)

Eram conștient că, la început, Codurile vindecării fuseseră folosite pentru probleme emoționale, pentru ca apoi să descoper că ele acționau și asupra celor fizice. Am cumpărat Codurile pentru a le utiliza într-o problemă fizică. Ironia a fost să constat că, cu eram mai silitor cu Codurile pentru rezolvarea problemelor fizice, cu atât simțeam o îmbunătățire mai mare a stării emoționale. Am beneficiat de consiliere foarte bună și am făcut parte din terapia de grup în 12 pași. Deși sunt conștient că m-au ajutat, Codurile vindecării au dus pentru mine comportamentul sănătos de la nivelul de proces conștient de gândire la cel de comportament automat. Este un nivel nou de libertate pentru care vă sunt foarte recunoscător. — Jamie

Insomnie

Nu pot să vă spun cât de fericită sunt datorită Codurilor vindecării. Aproape imediat, mi s-a schimbat modul de somn. Aveam de când mă știu probleme cu insomnia, dar acum dorm mai bine și mai adânc decât am făcut-o vreodată. Continui să lucrez cu Codurile vindecării, fiind convinsă că îmi vor vindeca și alte probleme. — Helle

Durere puternică (nevralgie de trigemen)

Timp de opt ani de zile, am suferit de dureri provocate de nevralgia de trigemen. Aceasta se manifestă ca o durere puternică a feței declanșată de mîncat, vorbit, spălat pe dinți, o atingere... sau doar

o adiere pe obraz. Uneori, puteam sta perfect liniștită și, brusc, o durere ascuțită, repetată, îmi sfâșia fața. Chiar și când nu aveam dureri, trăiam cu teama/așteptarea permanentă a seriei următoare de dureri ca loviturile de fulger. După doar două săptămâni de utilizare a Codurilor vindecării, am simțit o reducere a durerii atât ca intensitate, cât și ca frecvență. Peste încă o săptămână, am avut o zi și jumătate fără nicio durere... iar, după aceea, constant și treptat, durerea a scăzut în intensitate și frecvență. Sunt doar două luni de când am început și sunt foarte emoționată să pot spune lumii că, în ultima săptămână, nu am mai avut deloc dureri. Este extraordinar!! Voi continua să lucrez cu Codurile zilnic până la sfârșitul vieții!! Mulțumesc tuturor! — Sarah

Durere de spate și migrenă

Am avut o problemă foarte gravă cu spatele după ce am ridicat o cutie de scule despre care știam sigur că era mult prea grea. După câteva zile, durerile de spate au devenit de nesuportat și radiau de acum și în picior. Am fost la diverși chiropracticieni, dar nu m-au putut ajuta deloc de data aceasta. Am fost la medicul de familie, care mi-a prescris ceva pentru dureri și un relaxant muscular, precum și fizioterapie timp de șase săptămâni. Nimic nu m-a ajutat. Un prieten drag mi-a vorbit despre Codurile vindecării și le-am comandat. Eram gata să încerc orice. În câteva zile, nu mai mult, simțeam cum îmi reveneam, iar, după o săptămână, nu mai aveam nicio durere. Nu-mi venea să cred. L-am încurajat pe soțul meu să le încerce și el să vadă ce efecte aveau asupra lui. A avut ceva succes pentru migrenele lui, iar acum le folosește pentru hipoglicemia de care suferă. — Joyce

Diabet

În ultimii zece ani, am fost diabetic insulino-dependent și îmi injectam insulină de patru ori pe zi. Ceea ce mă îngrijora erau

complicațiile diabetului, care începuseră să se manifeste: primele au fost mâini și picioare foarte reci și, apoi, diverse probleme mărunte cu ochii, dureri de picioare, urinat frecvent noaptea, de trei-patru ori, senzație de oboseală și nervozitate mare.

Ei, vă veți spune, și ce s-a schimbat? Ei bine, am urmat acest program acasă timp de trei săptămâni de-acum. După acest răstimp, durerile de picioare au dispărut, iar picioarele mi le simt mult mai ușoare când merg la deal. Constat multe diferențe, nu mă mai duc la baie noaptea, nu mă mai simt obosit. Îmi simt picioarele, care nu mai sunt atât de reci. Toată familia a observat că nu-mi mai pierd cumpătul atât de ușor, sunt chiar foarte calm și nu mă mai stresez din orice. M-am vindecat de diabet? În acest moment, aș zice că nu, nu încă. Dar ce voi spune este că am redus insulina pentru că nivelul glicemiei a scăzut. Am urmat Codurile doar câteva săptămâni până acum și mă simt bine cum nu m-am mai simțit de 10-15 ani. — Steve

Animal de companie vindecat

Lucrez cu Codurile vindecării de câteva luni de zile cu rezultate bune, dar ceea ce s-a întâmplat noaptea trecută le întrece pe toate. Am mai multe animale exotice acasă, iar, cu o seară în urmă, m-am întors târziu de la serviciu și a trebuit să mă ocup de ele în viteză. Una din șopârlele mici ieșise, dar n-am observat-o decât atunci când am călcat-o accidental pe cap.

Îi curgea sânge din gură și din ochi și simțeam, la pipăit, că avea craniul fracturat. Mă simțeam groaznic. Era inertă și sângera. Credeam că murise deja. Am așezat-o pe niște prosoape de hârtie și m-am gândit la Coduri și i-am făcut unul timp de 45 de minute. În timpul acesta, o tot verificam. Avea respirația superficială și nu era conștientă. După două ore, părea să-și fi revenit la normal, doar că ținea ochii închiși. A doua zi, avea deja ochii deschiși și se comporta normal. Vă mulțumesc pentru acest proces incredibil. — Bill

Cancer

Când iubita și prietena mea cea mai bună a aflat că avea melanom în fază de metastază, am ajutat-o să folosească Codurile vindecării, alături de dieta foarte strictă menită să-i susțină sistemul imunitar. Ultimele tomografii au arătat lipsa totală a cancerului. Așteptăm cu nerăbdare rezultatele analizelor de sânge pentru a vedea cum i s-a echilibrat sistemul imunitar. — William

Vindecarea unor membri de familie

De-a lungul anilor, am interacționat cu diverse modalități de vindecare, cu destul de puțin succes, printre acestea EFT, Metoda Sedona, HoloSynch,Theta Healing, Chi Gong, substanțe nutritive, am încercat chiar și hipnoza.

După cum se vede, am crezut dintotdeauna în liniștea sufletească și am căutat o cale de a o dobândi și de a mă vindeca. Știam că într-o zi voi găsi CHEIA UNICĂ pentru vindecarea proprie și a celor dragi. Ei bine, mi-am găsit CHEIA în **Codurile vindecării!**

M-am eliberat de convingeri greșite de-o viață, care nu m-au ajutat, chiar mi-au afectat cariera, sănătatea și stabilitatea emoțională — și am făcut-o cu ușurință! Am slăbit, deși nu-mi propusesem. Am putut să-i ajut și pe cei pe care îi iubesc să se elibereze de problemele lor de sănătate.

Una dintre aceste probleme era suferința soțului meu, provocată de hemoroizi. De 20 de ani avea această suferință, care se înrăutățise în ultimii câțiva ani. L-am convins în final să meargă la doctor, dar nu a reușit să obțină o programare mai devreme de trei luni de zile. Așa că am început să lucrez cu Codurile pentru el!

În ziua în care avea programarea la specialist, mi-a spus că nu avea de ce să mai meargă pentru că el credea că se vindecase. Am

bănuit că voia doar să scape de mersul la doctor, așa că am insistat să se ducă totuși — și chiar l-am însoțit! Ce credeți, specialistul nu a găsit nici urmă de hemoroizi! Nici nu înțelegea ce căuta soțul meu acolo. I-a cerut și asistentei opinia. Nimic. Soțul meu a fost șocat: „Sunteți sigur?" N-a fost nevoie de niciun tratament și i s-a spus că era perfect sănătos!

De-acum, soțul meu îmi cere zilnic să fac Codurile pentru una sau alta — și întotdeauna le fac!

Astfel încât pot spune că am ajuns la capătul căutărilor mele, am găsit Cheia vindecării la toate nivelurile, corp, minte, spirit. Dacă cineva se îndoiește, nu pot decât să-i spun să le încerce cu sufletul deschis și va crede! — Laurie

Miracole sau doar o nouă paradigmă?

Par aceste vindecări să fie miracole? Dacă da, meditați la acest citat din Sf. Augustin: „Miracole se întâmplă, dar nu împotriva Naturii, ci în opoziție cu ceea ce știm noi despre Natură". Dumnezeu ne-a înzestrat cu posibilitatea vindecării „miraculoase" atunci când ne-a creat, ca parte a intenției Lui inițiale privind lumea, iar aceasta ne este încă accesibilă. Codurile vindecării au fost descoperite recent prin grația divină, dar mecanismul vindecării a existat dintotdeauna în noi. Poate că motivul pentru care au fost descoperite doar acum este acela că, până în anii din urmă, nu dețineam nici știința, nici metaforele necesare înțelegerii felului în care acționează. Ceea ce părea ascuns, pentru că noi nu aveam capacitatea să înțelegem, a ieșit acum la lumină datorită progreselor recente.

Și acum să trecem la treabă. Cum și de ce funcționează Codul vindecării?

Mecanismul fizic care dezactivează stresul

După cum am descris în această carte, stresul este sursa relelor din viața noastră. Codul vindecării lucrează prin eliminarea stresului la sursă. Cercetările de la Institutul HeartMath din California arată că, dacă eliminăm stresul, chiar și genele se vindecă de multe ori. S-a identificat o resursă internă de vindecare atât de puternică, încât are efect vindecător și asupra ADN-ului.

Descoperirea Codurilor vindecării a dezvăluit funcția fizică care activează automat acea resursă de vindecare identificată de Institutul HeartMath. Folosindu-se de această resursă, *un Cod al vindecării vindecă prin transformarea modelului energetic distructiv — sau a frecvenței aflate la baza imaginii distructive — într-unul sănătos.*

Energia vindecătoare, îndreptată spre diferite combinații ale celor patru centri de sănătate din organismul nostru, este utilizată pentru vindecarea diverselor convingeri și imagini nesănătoase. Aceste combinații vindecătoare ar putea fi comparate cu aminoacizii care ne alcătuiesc AND-ul. Toate diferențele existente între oameni sunt determinate de combinațiile unice din doar patru aminoacizi.

Acest lucru este în perfect acord cu descoperirile recente, conform cărora amintirile și imaginile pe care ni le formăm pot fi stocate realmente în câmpul informațional energetic al fiecărei celule din corp. (Asta ar putea fi explicația motivului pentru care pacienții care au suferit un transplant de organ pot avea amintirile donatorului.) Când aplicați un Cod al vindecării cu combinația adecvată a celor patru centri de vindecare, credem că vă clătiți efectiv fiecare celulă a corpului în energie vindecătoare.

Deci, ce este exact un Cod al vindecării și cum poate el să declanșeze un proces atât de profund?

Cei patru centri de vindecare

Descoperirea Codurilor vindecării reprezintă, de fapt, descoperirea celor patru centri de vindecare din organism. Cei patru centri de vindecare din organism corespund centrilor principali de control din fiecare celulă a corpului. Acești centri de vindecare par să funcționeze precum o cutie ascunsă cu siguranțe electrice, care permite, atunci când sunt conectate siguranțele corecte, vindecarea aproape a tuturor problemelor. Ele fac acest lucru prin înlăturarea din organism a stresului care deconectase siguranțele, iar, în acest fel, sistemul neuro-imunitar reintră în funcțiune și vindecă tot ce este în neregulă în organism.

Dacă urmăriți calea energiei sănătoase de-a lungul celor patru centri de vindecare din corp, sistemele fizice pe care le descoperiți sunt cele enumerate în continuare.

Rădăcina nasului. Glanda pituitară (denumită adesea glanda endocrină conducătoare, pentru că ea controlează procesele endocrine majore) și glanda pineală.

Tâmplele. Funcționarea superioară a emisferelor cerebrale stânga și dreapta și hipotalamusul.

Maxilarul. Zona cerebrală reactivă emoțional, care cuprinde amigdala și hipocampusul, plus coloana vertebrală și sistemul nervos central.

Mărul lui Adam. Coloana vertebrală și sistemul nervos central, plus tiroida.

Cu alte cuvinte, *veți descoperi centrii de control pentru fiecare sistem, organ și celulă din corp.* Energia vindecătoare din acești centri curge prin ele toate.

Cum activează Codul centrii de vindecare

Vă activați centrii de vindecare cu degetele. Un Cod al vindecării este un set de poziții ale mâinii ușor de adoptat. Este

foarte simplu. Putem învăța și un copil de șase sau șapte ani să le facă. Codul vindecării se face prin îndreptarea tuturor celor cinci degete de la ambele mâini către unu sau mai mulți centri de vindecare, de la o depărtare de 5–7,5 cm de corp. Mâinile și degetele îndreaptă fluxul de energie către centrii de vindecare.

Centrii de vindecare activează un sistem energetic de vindecare care funcționează în paralel cu sistemul imunitar. În loc să omoare virusurile și bacteriile, el țintește amintirile legate de problemele pe care persoana le are și la care se gândește. Prin folosirea unor frecvențe de energie pozitivă, vindecătoare, el anulează și înlocuiește frecvențele negative, distructive.

Când celulele sunt clătite cu energie sănătoasă prin aplicarea Codului vindecării, energia nesănătoasă este efectiv anulată de energia pozitivă, asemănător cu modul în care căștile antifonice anulează frecvențele sonore dăunătoare. După ce frecvențele distructive sunt anulate, imaginea va rezona cu energia sănătoasă, contribuind la starea de sănătate a celulelor, organelor și sistemelor organismului în care se află. Energia vindecătoare transformă energia distructivă, care a fost stocată sub formă de amintiri celulare în organism/minte, ajungând, în final, să influențeze fiziologia fiecărei celule din corp.

De ce este „cod"?

Motivul pentru care am denumit sistemul „Codurile vindecării" este că fiecare procedură impune o secvență codificată. Când noi doi am ținut prelegerile din Maui, am avut norocul să avem la ușa de la hotel o cheie sub forma unei cartele cu cod. La intrare, lângă ușă, se găsea o tastatură pe care se forma un cod din patru cifre, așa că, atunci când ajungeam în dreptul ușii, formam acel cod („bip bip bip bip") și se auzea un declic când se descuia ușa. Poate că aveți un sistem similar la ușa de garaj.

Cam acesta ar fi modul în care lucrează Codurile vindecării. Exercițiul pune în funcțiune combinații ale celor patru centri de vindecare într-o secvență de priorități. Secvența de priorități este foarte importantă pentru îndepărtarea stresului din organism legat de o anumită problemă și vindecarea amintirilor celulare legate de acea problemă. În medie, Codul vindecării durează aproximativ șase minute, timp în care sunt activați acei centri de vindecare cu degetele proprii. Se poate face acest lucru stând confortabil în fotoliu, de exemplu. Unii oameni ne-au povestit că făceau exercițiul în timp ce vorbeau la telefon, se uitau la televizor, citeau o carte sau desfășurau alte activități.

Codul vindecării pe care vi-l oferim în capitolul următor activează toți cei patru centri într-o secvență optimă și considerăm că acesta este și motivul pentru care dă rezultate în aproape orice problemă, pentru aproape toată lumea.

Există dovezi că aceste Coduri ale vindecării chiar funcționează?

După cum am arătat mai devreme, Codurile vindecării sunt validate de:

1. miile de utilizatori care au relatat că s-au autovindecat de tot felul de probleme, dintre care multe considerate incurabile;
2. testele medicale populare (cum ar fi HRV/testul variabilității pulsului), care arată scăderea dramatică a nivelului de stres după utilizarea unui Cod al vindecării.

Aceasta este o metodă relativ nouă, iar validarea rezultatelor noastre este o activitate încă în desfășurare, la fel ca și înțelegerea de către noi a modului în care lucrează Codul vindecării.

Nu este nimic neobișnuit în asta, au existat lucruri care au fost folosite de milioane de oameni decenii de-a rândul. De exemplu, sunt anumite medicamente despre care habar nu avem cum lucrează, dar credem că sunt eficiente și le luăm. Ați fi surprinși să aflați că mulți cercetători nu știu sigur cum acționează multe din medicamentele obișnuite, în ciuda anilor — poate chiar a deceniilor — de utilizare a lor. Iată câteva exemple luate din *Physicians Desk Reference* (Ghidul de referință al medicului), unul dintre cele mai importante materialele de referință utilizate de medici pentru prescrierea medicamentelor.

Accutane. „Nu se cunoaște mecanismul exact de acțiune al Accutane."

Zoloft. „Mecanismul de acțiune al sertralinei [Zoloft] se *presupune* a fi corelat cu inhibarea asimilării de serotonină de neuronii din sistemul nervos central." [Sublinierea ne aparține.]

Xanax. „Nu se cunoaște mecanismul exact de acțiune."

Risperdal. „Nu se cunoaște mecanismul exact de acțiune al Risperdal și nici al altor antipsihotice."

Depakote. „Nu a fost stabilit mecanismul prin care Valproate [Depakote] își exercită efectele terapeutice."

Cele menționate sunt exemple reprezentative pentru câteva categorii importante de medicamente. Ghidul de referință al medicului este plin de multe alte medicamente ale căror metode de acțiune sunt, de asemenea, necunoscute sau incerte.

Ceea ce pare un miracol este doar o nouă descoperire

Să repetăm cuvintele Sf. Augustin: „Miracole se întâmplă, dar nu împotriva Naturii, ci în opoziție cu ceea ce știm noi despre Natură".

Deşi ştim de multă vreme că modelele energetice distructive provoacă stres şi boală, medicina modernă face foarte puţin pentru a soluţiona aceste modele. Motivul pentru care nu aţi auzit mai multe despre aceste adevăruri este că nimeni nu a găsit o cale sigură, consecventă, predictibilă şi validată pentru schimbarea acestor modele energetice distructive din organism în unele sănătoase. Mai mult, chiar şi numai încercarea de a face aşa ceva nu se potriveşte cu paradigma medicinei clasice moderne, care se bazează pe tratamente biochimice şi nu pe prevenire sau vindecare prin folosirea bioenergiei.

Fizica susţine că o frecvenţă poate fi anulată doar de o altă frecvenţă perfect egală şi opusă. Pentru ca un Cod al vindecării să funcţioneze, ceva trebuie să găsească amintirile inconştiente legate de un eveniment, ceva trebuie să le determine frecvenţele şi ceva trebuie să creeze frecvenţele egale şi opuse. Şi chiar o face!

Şi aceasta nu numai că funcţionează, ci se pare că funcţionează tot timpul. La o conferinţă în Mexico, toate cele 142 de persoane care au lucrat cu un Cod al vindecării pentru o amintire legată de cea mai mare problemă din viaţa lor au reuşit să vindece puterea negativă a acelei amintiri până la valoarea 0 pe o scară de la 1 la 10. Cu astfel de rezultate, am dat desigur de un sistem menit să vindece. Dacă în natură s-ar întâmpla ceva în peste 99% din cazuri, nici nu ar mai trebui să se facă un studiu. Ştim că un obiect scăpat din mână cade de fiecare dată şi am crezut în acest lucru cu mult înainte să ştim că este vorba despre forţa gravitaţională.

Acest lucru nu numai că funcţionează, ci şi durează. După cum am arătat, studiile de HRV au demonstrat că oamenii şi-au păstrat starea de echilibru încă mult timp după ce au lucrat cu Codul vindecării. În comparaţie cu alte sisteme, care folosesc sistemul de energie al chakrelor/meridianelor (punctele de

acupunctură), testele HRV au arătat că persoanele care au folosit ambele metode și-au reechilibrat instantaneu sistemul nervos autonom (aproximativ 7 din 10 cu meridianele, aproximativ 8 din 10 cu Codurile vindecării). Dar, după 24 de ore, doar 2 din cele 10 care au urmat protocolul cu meridianele și-au păstrat starea de echilibru, pe când 7 sau mai mulți din cei care au utilizat Codurile vindecării erau încă echilibrate. Ni s-a spus că nu s-au mai pomenit asemenea rezultate.

Pe baza experienței și cercetărilor noastre, credem că aceste Coduri ale vindecării reușesc tocmai să vindece modelele energetice distructive. Iar veștile sunt chiar mai bune! *Un Cod al vindecării dă rezultate chiar dacă nu suntem conștienți de imaginile, convingerile, gândurile și sentimentele distructive care sunt vindecate.*

Un Cod al vindecării — care lucrează exclusiv pe imaginile-amintiri distructive din suflet — poate vindeca stresul și convingerile greșite care stau la baza problemelor noastre de viață, fizice sau de altă natură.

S-ar putea să nu fim în stare încă să le explicăm pe deplin, dar credem în natura miraculoasă, după toate aparențele, a energiei vindecătoare, pe care o accesează și o folosește un Cod al vindecării.

Ce este această uimitoare energie vindecătoare?

Așa cum lumina albă, pură, conține toate culorile luminii, și iubirea pură cuprinde toate virtuțile (curaj, adevăr, loialitate, bucurie, liniște, răbdare etc.).

De fapt, *credem că frecvența energetică a iubirii pure poate vindeca orice — și s-ar putea ca aceasta să fie și singura putere care o poate face.* Frecvența vibrației iubirii este resursa supremă de vindecare.

Care este baza științifică a acestei teorii?

În ultimii câțiva ani, diferite persoane au reușit să izoleze și să identifice frecvența iubirii și a altor virtuți. Frecvența iubirii se află în noi, în fiecare amintire din sufletul nostru. Permiteți-mi să v-o dovedesc.

Gândiți-vă la cea mai plăcută și plină de iubire amintire pe care o aveți. Acordați-vă un moment pentru a retrăi amintirea cu ochii închiși, readucând-o la viață. Ce simțiți? Nu vă simțiți bine? Nu retrăiți sentimentul, măcar într-o oarecare măsură, din acea întâmplare fericită — chiar dacă s-a petrecut cu mulți ani în urmă? De ce se întâmplă acest lucru?

În momentul în care accesați și activați amintirea iubitoare, frecvența iubirii se propagă în corp și are un efect fiziologic vindecător corespunzător. După cum am mai arătat, Institutul HeartMath a publicat studii care arată că acest tip de amintiri pozitive poate avea realmente un efect vindecător asupra AND-ului[18] afectat.

Așa cum amintirile noastre pline de iubire transmit frecvențe vindecătoare prin tot corpul, amintirile dureroase, distructive, distorsionate transmit frecvențe care provoacă boală și o stare de rău. Conform cercetărilor dr. Lipton, aceste amintiri distructive emit un semnal în organism care ne face să interpretăm actualele circumstanțe ca fiind amenințătoare chiar și atunci când nu sunt. Acest lucru face ca organismul nostru să se afle în stare de stres. Vă încurajez să faceți un experiment în acest sens. Readuceți-vă în minte o amintire care este încă dureroasă și observați cum vă simțiți. Dacă vă gândiți suficient de mult la ea, nu numai că vă veți simți rău, ci veți determina celulele organismului să intre, efectiv, în

[18] Vizitați site-ul www.heartmath.com.

„modul de autoprotecție", iar sistemul nervos în cel de „luptă sau fugi".

Din păcate, inconștientul nostru se poate concentra asupra acestor imagini distructive fără ca noi să știm. Când este așa, are același efect distructiv asupra fiziologiei organismului precum gândurile și imaginile negative conștiente. Mulți oameni trăiesc cu acest „proces de creare a bolii și stării de rău" zi de zi și nici măcar nu știu asta până nu se îmbolnăvesc. Tocmai de aceea, sursa problemelor noastre se manifestă în 90% din cazuri la nivel inconștient, abordarea conștientă a cauzei problemelor noastre fizice, emoționale sau spirituale fiind imposibilă.

Vestea bună este că necesara *cheie a vindecării problemelor din temelii se află în sufletul omenesc* și nu în ceva din afara noastră. Nu avem nevoie decât de o modalitate de a lua puterea resurselor de iubire din suflet și a o folosi la vindecarea imaginilor distructive care duc la boală.

De ce nu vă puteți vindeca singuri?

Dacă resursele de iubire se află deja în noi, emițându-și semnalele vindecătoare, de ce nu se vindecă aceste imagini de la sine?

Asta ne readuce la Secretul nr. 5. Problema este că există anumite amintiri sau imagini, care par a fi păzite împotriva vindecării atunci când frecvențele vindecătoare sunt transmise prin tot corpul. O amintire ascunsă sau refulată, după cum este descrisă în psihologie, poate fi motivul, dar poate fi și o amintire de care suntem perfect conștienți. Este ca și cum mintea ar fi construit un fort sau o cetate în jurul anumitor amintiri. Ea face asta pentru a ne proteja de durerea unui eveniment care ni s-ar putea întâmpla din nou. Mintea crede că, dacă nu suntem vigilenți, în alertă, putem fi răniți din nou. Nu este rău că se preîntâmpină durerea, dar, protejând imaginile distructive în

acest fel, mintea împiedică resursele organismului să ajungă la imaginile distructive pentru a le vindeca. Este nevoie de un mod de a infiltra frecvențele vindecătoare în aceste imagini, care sunt cauza problemelor și nu primesc energie vindecătoare.

Exact acest lucru îl realizează Codul vindecării. Accesând resursele de iubire și sănătate din întregul organism, Codul vindecării transmite acele energii prin degete către cei patru centri de vindecare, pentru a schimba modelul energetic din imagini distructive în imagini sănătoase chiar și în cazul celor protejate.

Oamenii ne transmit tot timpul mesajul că, pe măsură ce lucrează cu Codul vindecării, amintirile dureroase par să se topească și, în același ritm, dispar și simptomele fizice. Cred că exact acest lucru l-au prezis fizicienii când au făcut comentarii precum cel al dr. William Tiller, care a afirmat: „Medicina viitorului se va baza pe controlul energiei organismului".

Acestea fiind spuse, sunteți bineveniți să încercați Codul vindecării. Fie ca el să vă schimbe viața așa cum a făcut-o pentru noi și pentru mulți alții!

Sport și performanță de vârf

Ca atlet profesionist, am apărut la televizor, pe copertele revistelor, în titlurile ziarelor etc. Am plecat de acasă la o vârstă fragedă pentru a mă pregăti ca atlet profesionist de talie mondială — și exact asta am devenit. Am încercat toate tipurile de psihologie pentru performața de vârf și de pregătire fizică, cei mai scumpi doctori din New York și Los Angeles.

Toate metodele încearcă să te ajute „să faci față" la ceea ce îți creează probleme sau, pur și simplu, să ignori cu ajutorul unor tertipuri mentale — care nici nu au efect întotdeauna și sunt și foarte solicitante. Codul vindecării reușește ceea ce nu reușește nimic altceva.

Repară sursa a ceea ce te trage înapoi sau te limitează, dându-ți puterea de a excela, de a da tot ce poți! Și, cel mai grozav, Codul face asta repede și simplu, aproape fără efort. REALMENTE TE REPROGRAMEAZĂ PENTRU SUCCES! — Michael, Los Angeles

Acord privind termenii și condițiile de utilizare

Codul vindecării (*The Healing Code*) și Impactul imediat (*Instant Impact*) au un scop pur informativ și educativ. Niciunul nu este pentru diagnosticarea, prescrirea, tratarea *sau* vindecarea unei boli sau unei afecțiuni mintale. Agenția de reglementare a alimentelor și medicamentelor din SUA nu a evaluat aceste informații și noi nu pretindem că ar vindeca.

Mărturiile sunt o parte reprezentativă a gamei de rezultate care par să se asocieze, în mod obișnuit, cu aceste produse. Rezultatele pot varia în funcție de utilizare și dedicare. Persoanele care au oferit mărturii nu au fost recompensate în niciun fel.

Toate tehnicile din Codurile vindecării — inclusiv Codul universal de vindecare și exercițiile Impact imediat incluse în această carte — sunt tehnici de auto-ajutorare folosite pentru relaxare, reducerea stresului și echilibrarea sistemelor bioenergetice și nu trebuie să înlocuiască îngrijirea medicală. Nicio acțiune nu trebuie întreprinsă doar pe baza conținutului acestei cărți; cititorii și cei ce vizionează filmele trebuie să se adreseze specialistului pentru orice problemă de sănătate. Codul vindecării vizează „problemele sufletești" de care Solomon vorbea cu mai bine de 3 000 de ani în urmă. Nu există niciun cod pentru vreo boală sau stare proastă fizică sau mentală; fiecare Cod al vindecării se axează pe problemele spirituale ale sufletului. Când aceste probleme spirituale se vindecă, se reduce stresul fiziologic, iar

funcționarea sistemului imunitar se îmbunătățește. Sistemul imunitar este capabil să vindece aproape orice, cu condiția să nu fie înăbușit de stres. Am gândit Codul vindecării exclusiv pentru problemele sufletești — și atât.

De asemenea, Codul vindecării NU este nici consiliere, nici terapie de vreun fel. Este implementarea unui instrument de vindecare descoperit în 2001 și oferit publicului, pentru prima dată, în 2004. Fiecare Cod al vindecării țintește doar imaginile sufletești (amintirile) distructive și trebuie folosit conform recomandărilor. Utilizarea sporadică sau fără angajament a acestui Cod poate încetini procesul de vindecare a imaginii. Nu sfătuim pe nimeni să oprească sau să evite consultul medical sau psihologic.

Teoria și practica Codului vindecării se bazează pe experiență. După descoperirea sistemului *The Healing Codes®*, în 2001, l-am testat un an și jumătate, apoi am lucrat încă un an și jumătate pentru a-l face ușor utilizabil acasă de către oricine. Este unic, fără asemănare. Nimeni nu a putut spune că a mai văzut așa ceva până acum.

După cum susține dr. Paul Harris, „este singurul domeniu din sănătate în care nu s-a raportat vreodată un caz cu manifestarea unor efecte adverse". Deși această carte și rezultatele reflectă experiența noastră, rezultatele voastre nu pot fi garantate. Ce puteți aștepta rațional să obțineți prin utilizarea Codului vindecării este ca problemele sufletești să se vindece sau să se amelioreze, iar, prin folosirea Impactului imediat, să scadă senzația de stres.

În concluzie, cartea și metodele descrise în ea nu trebuie să înlocuiască sfatul sau tratamentul prescris de medic sau de alt personal atestat în domeniul îngrijirii sănătății. Informațiile și opiniile prezentate aici sunt considerate corecte și sănătoase în conformitate cu experiența, cunoștințele și cercetările autorilor.

Cititorul care nu va apela la persoane autorizate din sfera medicală își asumă riscul oricăror urmări neplăcute.

Utilizarea tehnicilor descrise aici înseamnă că ați citit, ați înțeles și ați acceptat termenii și condițiile de utilizare și, deci, că v-ați dat consimțământul în cunoștință de cauză.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul zece

„Codul vindecării universale“ în șase minute

În această carte, ne-am referit la Codurile vindecării (The Healing Codes®) pentru că asta este ceea ce am descoperit eu în 2001 și baza datelor oferite.

După ce am lucrat cu mii de clienți, după ce am făcut prezentări și teste, am ajuns la concluzia că, într-adevăr, există un Cod al vindecării care pare să funcționeze pentru aproape toată lumea, în aproape orice problemă. Probabil din cauză că activează toți cei patru centri de vindecare, acest Cod al vindecării acționează ca un „Cod principal“, deblocând vindecarea oricărui tip de stres.

Învățarea acestui Cod al vindecării durează doar câteva minute; în schimb, rezultatele sunt pentru o viață întreagă!

Nu uitați că puteți face acest exercițiu și pentru alți oameni sau pentru animale de companie. Nu trebuie decât să urmați instrucțiunile!

Doar o vorbă despre rugăciune

Codul vindecării conține și o rugăciune. Rugăciunea este una dintre cele mai studiate practici în medicină. S-a demonstrat în repetate rânduri că rugăciunea îi ajută pe oameni să se vindece — chiar și dacă nu se roagă ei înșiși, ci alții o fac pentru ei. Rugăciunea este primul lucru pe care îl fac chiar și înainte de utilizarea unui Cod al vindecării. Codul vindecării este doar un instrument, un tip nou și uimitor de „șurubelniță“

care realizează lucruri pe care nicio alta nu le-a făcut. Dar nu este mai mult decât atât, o şurubelniţă. Cea mai importantă este relaţia fiecăruia cu Dumnezeu, dar veţi înţelege asta până la urmă. Aşa că vă sfătuim ca rugăciunea să vă fie primul şi cel mai important pas în acest demers, iar folosirea Codului vindecării o parte a acestui proces. (Un client de-al nostru spunea că acest Cod al vindecării „pune steroizi în rugăciune".)

Cum se foloseşte Codul vindecării universale

Utilizaţi cele patru poziţii din exerciţiu prezentate în continuare în ordinea în care sunt date şi „luminaţi-vă" centrii de vindecare cu degetele relaxate (ca şi cum vârfurile degetelor voastre ar fi un mănunchi de mici puncte luminoase) de la o distanţă de 5–7,5 cm de corp. Nu contează dacă degetele stau drepte sau încovoiate (folosiţi poziţia cea mai comodă), important este ca ele să ţintească zona centrului de vindecare.

Distanţa de 5–7,5 cm faţă de corp este de câteva ori mai eficientă decât atingerea centrilor de vindecare cu degetele. Ele creează un câmp energetic la intrarea în centrul de vindecare care îi permite corpului să producă automat exact modelul energetic pozitiv/negativ necesar vindecării. Motivul acestei eficienţe sporite mi s-a clarificat în timpul unui seminar pe care îl ţineam în oraşul Oklahoma. Un domn ne-a spus că menţinerea unei distanţe între degete şi corp este perfect logică, acţionează ca o bujie. Nu sunt mecanic, dar el a explicat că bujia nu atinge partea metalică a motorului. Există o distanţă în care se formează un arc electric între bujie şi partea metalică. El spunea de fapt că, dacă distanţa nu ar fi suficient de mare, motorul nu ar funcţiona corect, pentru că nu ar avea destulă putere. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul Codului vindecării. Distanţa

dintre degete și corp permite crearea polarității necesare, în orice moment, producerii unei puteri mult mai mari.

Cei patru centri de vindecare

Rădăcina nasului: între rădăcina nasului și mijlocul distanței dintre sprâncene.

Mărul lui Adam: exact desupra mărului lui Adam.

Maxilarele: la baza dinspre ureche a osului mandibular, de ambele părți ale capului.

Tâmplele: 1,25 cm deasupra tâmplei și 1,25 cm de la tâmplă spre spatele capului, de ambele părți ale capului.

Fiecăruia din cei patru centri de vindecare, cu excepția Mărului lui Adam, îi corespunde o poziție normală a mâinii și o poziție de sprijin. Pozițiile de sprijin au fost gândite pentru a vă putea odihni mâinile pe acea parte a corpului și a efectua procedurile dintr-o poziție confortabilă. După cum am menționat, pentru pozițiile normale, vârfurile degetelor se află la o distanță de 5–7,5 cm de corp, respectiv de centrul de vindecare. În pozițiile de sprijin, vârfurile degetelor sunt așezate deasupra centrului de vindecare dintr-o poziție aflată la 5–7,5 cm dedesubt sau lateral față de centrul de vindecare.

Adăugați câteva minute la efectuarea Codului din poziția de sprijin. Dacă vă obosesc prea tare brațele când lucrați cu un Cod pentru perioada de timp specificată, încercați poziția sprijinită sau proptiți-vă coatele pe niște perne, pe o masă sau birou. **Dacă mâinile se deplasează de la centru, vindecarea tot se va produce. Intenția de a vindeca este și mai importantă decât perfecțiunea în menținerea poziției mâinilor.**

Este de ajutor să faceți o evaluare a disconfortului pe care îl resimțiți când vă gândiți la problema pe care o aveți pe o scară

de la 0 la 10 (unde 10 este disconfortul maxim) înainte de a începe utilizarea Codului vindecării. Este modalitatea cea mai bună de a măsura progresul făcut prin observarea descreșterii acestui disconfort până la valoarea 0 sau 1.

Lucrați cu Codul într-un loc liniștit, unde sunteți singuri și vă puteți relaxa, fără întreruperi și distragerea atenției.

Secvența în care se execută este prezentată în continuare.

1. Evaluați problema pe care o aveți pe o scară de la 0 la 10, unde 10 este cel mai dureros.
2. Identificați-vă sentimentele și/sau convingerile nesănătoase legate de problema voastră.
3. *Detectorul de amintiri*: gândiți-vă când a existat în trecut un alt moment în care v-ați simțit la fel, chiar dacă circumstanțele erau foarte diferite; căutăm o *senzație* identică; nu săpați prea mult — puneți-vă doar o clipă întrebarea dacă a mai existat un alt moment în care să vă fi simțit la fel ca acum; ne interesează similitudinile în senzații, nu în situații; dacă vă simțiți speriat de apropierea momentului în care veți face o analiză medicală, întrebați-vă dacă ați mai simțit la fel, poate la o vârstă mai mică, nu dacă ați mai făcut o astfel de analiză; accesați amintirea cea mai veche care apare și concentrați-vă pe vindecarea ei mai întâi.
4. Evaluați acea amintire veche pe o scară de la 0 la 10. Ar putea exista și altele. Căutați amintirea cea mai puternică sau mai veche și lucrați cu ea mai întâi. Ce deranjează în prezent poate crea probleme tocmai pentru că este legat sau declașat de o amintire nevindecată. Adesea, când vindecați amintirea cea mai puternică sau mai veche, toate amintirile „legate" de esența acelei amintiri se vor vindeca în același timp.

5. Rostiți rugăciunea de vindecare, introducând toate problemele descoperite („amintirea mea de la patru ani, problema mea cu frica, durerile mele de cap", orice).
   „Mă rog ca toate imaginile negative, convingerile nesănătoase, amintirile celulare distructive, știute și neștiute, și toate problemele fizice legate de _____ [problema sau necazurile mele] să fie identificate, scoase la iveală și vindecate ca să mă umplu de lumina, viața și iubirea de Dumnezeu. Mă rog și ca eficiența acestei vindecări să fie sporită de 100 de ori sau mai mult." (Asta îi spune organismului să facă o prioritate din vindecare.)
6. Faceți Codul vindecării menținând fiecare poziție aproximativ 30 de secunde, repetând o Declarație de concentrare asupra adevărului [Truth Focus Statement][19], care contracarează orice convingere nesănătoasă sau se adresează problemei pe care o aveți. Când lucrați cu Codul vindecării, nu vă concentrați asupra părții negative, ci a celei pozitive. Asigurați-vă că treceți prin toate cele patru poziții înainte de a vă opri (în mod normal, câteva secvențe). **Faceți secvența Codului cel puțin șase minute.** Asigurați-vă că treceți prin toate cele patru poziții înainte de a vă opri. Se poate prelungi timpul, cu atât mai mult dacă v-ați evaluat problema la mai mult de 5 sau 6 pe scara de la 0 la 10. Sfatul nostru este de minimum șase minute.

[19] Unul dintre bonusurile primite la înregistrarea cărții este că puteți accesa exemple de Declarații de concentrare asupra adevărului la adresa www.thehealingcodebook.com.

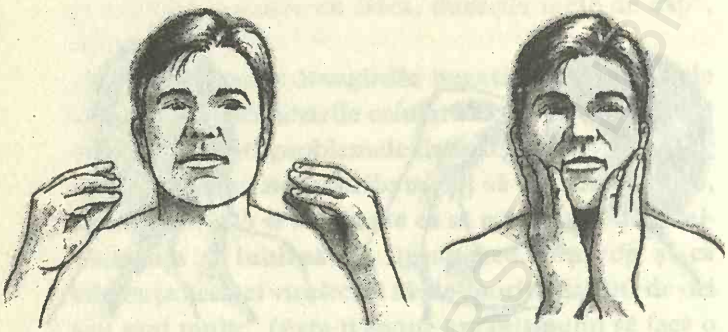
(Prima poziție) Rădăcina nasului: între rădăcina nasului și mijlocul distanței dintre sprâncene.

Poziția de bază pentru rădăcina nasului

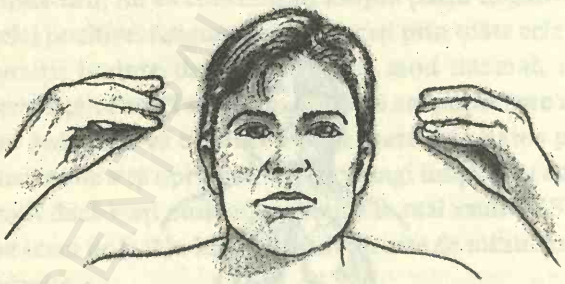
Poziția sprijinit

(A doua poziție) Mărul lui Adam: imediat deasupra Mărului lui Adam.

(A treia poziție) Maxilarele: la baza dinspre ureche a osului mandibular, de ambele părți ale capului.

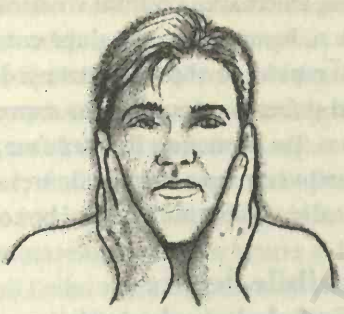


(A patra poziție) Tâmplele: 1,25 cm deasupra tâmplei și 1,25 cm de la tâmplă spre spatele capului, de ambele părți ale capului.



Poziția pentru tâmple

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Poziția sprijinit

7. După ce ați făcut secvența Codului, evaluați-vă din nou problema. Când amintirea cea mai puternică sau mai veche scade până la 0 sau 1, puteți trece la următoarea amintire sau problemă care necăjește cel mai mult.

Aplicarea Codului pentru altcineva

Puteți face Codul vindecării pentru altcineva. Nu trebuie decât să spuneți rugăciunea în felul următor:

„Mă rog ca toate imaginile negative, convingerile nesănătoase, amintirile celulare distructive, știute și neștiute, și toate problemele fizice legate de _____ [problema sau necazurile persoanei] să fie identificate, scoase la iveală și vindecate pentru ca _____ [numele persoanei] să se umple de lumina, viața și iubirea de Dumnezeu. Mă rog și ca eficiența acestei vindecări să fie sporită de 100 de ori sau mai mult."

Faceți exercițiile pe voi. Când ați terminat, rugați-vă simplu: „Trimit integral efectele acestei vindecări către [numele persoanei], cu iubire."

Recomandăm efectuarea Codului vindecării de trei ori pe zi. Se poate face și de mai multe ori, după cum este cazul, pentru rezultate mai rapide. Se obțin rezultate și dacă se efectuează doar o dată pe zi și facem recomandarea expresă de a-l executa măcar o dată pe zi. De asemenea, îl puteți face mai mult de șase minute. *Consecvența este cheia.* A-l face de trei sau de mai multe ori pe zi este ideal și veți obține cele mai bune rezultate.

Întrebări posibile despre efectuarea Codului vindecării

La ce mă pot aștepta după ce fac Codul vindecării?

Sunt două aspecte în care veți observa, cel mai probabil, o schimbare sau un transfer după efectuarea Codului vindecării:

1. *imaginea* sau *amintirea* asupra căreia vă concentrați;
2. *problema* fizică sau de altă natură cauzată de amintiri.

Schimbări ale imaginii din amintire. Să nu uitați că, prin Codul vindecării, se vindecă doar imaginile din suflet. El nu face să dispară imaginile din amintire. Asta înseamnă că intensitatea emoțională a imaginii din amintire este înlăturată, nu imaginea însăși. Mulți oameni au relatat că, pe măsură ce foloseau Codul, imaginea asupra căreia se concentrau începea să pălească, de multe ori devenind dificil de vizualizat și de menținut în centrul atenției. Pe măsură ce amintirea se vindecă, unii oameni spun că este ca și cum slăbește puterea imaginii, care astfel nu îi mai controlează. Adesea, aceasta este însoțită de o senzație de liniște și împăcare. Veți ști că imaginea este vindecată dacă veți simți câteva sau toate semnele menționate.

Schimbări ale problemei care vă deranjează cel mai tare. Pe măsură ce imaginea se vindecă, de obicei, simțiți o schimbare

a celorlalte probleme care vă supără. Este însă important să înțelegeți că, dacă unele probleme se leagă de o singură imagine, altele au mai multe. În cazul în care, după ce ați încheiat Codul pentru o anumită problemă, aspectul cel mai supărător este neschimbat, nu vă descurajați. Dacă veți continua să lucrați asupra imaginilor, vindecarea va apărea în limitele capacității sistemului vostru imunitar de a rezolva problema.

În timpul seminarelor pe care le ținem și în cadrul cărora lucrăm cu oamenii Codul vindecării, ei relatează frecvent că simt diferențe după o ședință de șase minute. Desigur, probleme grave precum cancerul vor avea nevoie de multe ședințe de șase minute. Așadar, când spunem „șase minute pentru vindecarea oricărei probleme", o spunem ca atunci când sfătuiești pe cineva „Ia vitamina C împotriva răcelii și ca să-ți întărești sistemul imunitar". Toată lumea știe că asta nu înseamnă că „iei o pastilă de vitamina C și nu mai răcești niciodată". Înseamnă că, dacă iei vitamnia C cu consecvență, s-ar putea să răcești și să faci alte boli mai rar. Așa lucrează și Codul vindecării — funcționează dacă este urmat cu consecvență.

Ce se întâmplă dacă nu simt nicio îmbunătățire?

Dacă simțiți că lucrați fără să înregistrați niciun progres, concentrați-vă asupra imaginii de la debutul problemei supărătoare și începutul simptomelor fizice sau de altă natură. De exemplu, dacă migrenele vă fac să suferiți fizic și să fiți deprimați, concentrați-vă asupra momentului când au început durerea și depresia.

Dacă, după ce ați lucrat cu Codul în cinci ședințe separate, nu constatați nicio reducere a intensității pe scara de la 0 la 10, căutați din nou altă imagine. Poate fi o imagine aflată între cea mai veche imagine și cea actuală sau poate fi imaginea actuală. Lucrați pe imaginea cea mai intensă, nu cea mai veche.

Aţi mai putea încerca să găsiţi momentul de dinaintea instalării problemei pe care o aveţi (cu cel mult doi ani înainte). Uneori, puteţi găsi un şoc, o traumă, un eveniment de mare intensitate emoţională în acest interval de timp. Concentraţi-vă asupra acestui eveniment până când emoţiile şi convingerile se vindecă.

Dacă tot nu constataţi o schimbare în starea voastră, este posibil ca o altă problemă să fie legată de sursa problemei actuale. Continuaţi să lucraţi pe acea problemă şi categoria care vă supără cel mai mult până ce problema se rezolvă. (În capitolul următor, vă vom prezenta un instrument pe care vi-l putem oferi pentru identificare problemelor. Acesta poate fi util mai ales atunci când simţiţi că nu faceţi niciun progres. Ceea ce gândim de multe ori a fi problema adevărată se poate dovedi a nu fi chiar aşa.)

Ce se întâmplă dacă mă simt şi mai rău după ce am lucrat cu Codul vindecării?

Reacţii de disconfort la obţinerea vindecării pot apărea într-o proporţie de 1:10. Nu este ceva specific utilizării Codurilor vindecării. Este un fenomen bine cunoscut în medicină sub numele de reacţia Herxheimer. Spunem că este o reacţie de vindecare deoarece este dovada faptului că vă însănătoşiţi. Toxinele din organism şi emoţiile negative caută o cale de a ieşi din sistem.

Când vindecăm amintirile distructive şi convingerile greşite care au provocat problemele, stresul existent în organism se diminuează. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, sistemul neuro-imunitar va începe să vindece fiziologia organismului. În acest proces, toxinele, virusurile, bacteriile sunt eliminate din corp, timp în care vă puteţi simţi mai rău, până la detoxifierea completă. Dacă aţi folosit vreodată un regim de detoxifiere, veţi

putea recunoaşte simptomele. Dacă beţi multă apă, se îmbunătăţeşte capacitatea organismului de a scăpa de toxine.

Este important să reţinem *ceea ce simţiţi nu este o problemă — simţiţi cum se vindecă problema!* Este unul dintre cele mai bune lucruri care vi se pot întâmpla din punct de vedere fiziologic. Neîndoielnic însă, poate cauza disconfort. Cele mai frecvente reacţii la vindecare sunt durerile de cap, oboseala şi o accentuare a senzaţiilor cauzate de problema în curs de vindecare. Nu există nicio regulă, dar, cu cât aveţi mai multe deşeuri în organism sau în suflet, cu atât mai multe deşeuri sunt eliminate. Problemele emoţionale sunt adesea una dintre reacţiile de vindecare.

Reacţiile la vindecare sunt naturale. Suntem tentaţi să ne gândim la gripă, răceală, frisoane, roşu în gât, dar acestea nu sunt ceea ce par, ci reacţii de vindecare a sistemului imunitar şi a organismului, care încearcă să elimine virusurile ce îl ameninţă. Nu trebuie să vă alarmaţi dacă treceţi printr-o astfel de reacţie de vindecare în timp de corpul demarează acţiunea de vindecare a imaginilor distructive şi a stresului pe care îl provoacă fiziologiei organismului.

Reacţia la vindecare este dovada că faceţi progrese! Ea dispare la terminarea procesului de curăţare.

Continui să fac Codul vindecării şi dacă am o reacţie de vindecare?

Da. Dacă aveţi reacţia de vindecare, continuaţi să lucraţi cu Codul, dar puneţi accentul pe uşurarea disconfortului reacţiei de vindecare.

Desigur, dacă aveţi simptome care credeţi că ar putea fi provocate de o boală sau o vătămare, adresaţi-vă medicului.

După cum spune dr. Paul Harris, medicina energiei este singurul domeniu din sănătate în care nu s-a raportat vreodată un caz de manifestare a unor efecte adverse. Aceasta este încă o

dovadă că reacțiile de vindecare, pe care le au unii oameni, fac parte din minunatul proces de vindecare și nu sunt un simptom al problemelor lor.

Pe măsură ce vindecarea se produce, nu este ceva neobișnuit să simțiți o reacție de du-te-vino la nivel emoțional. Pot fi zile în care simțiți că „este un miracol" sau „nu m-am simțit așa de bine de mulți ani", după care să urmeze o zi în care vă simțiți exact ca înainte de începerea vindecării. Și asta este ceva normal. Încercați să nu fiți nerăbdători cu procesul, el va dura cât trebuie să dureze. Nu uitați că vindecați probabil decenii de deșeuri.

Exemplu. Am avut doi clienți de vârstă mijlocie care suferiseră de dureri de cap de vreo 15 ani. Durerile unuia dintre ei s-au vindecat după o săptămână, fără recidivă, celuilalt i-a luat un an de zile să se vindece. De ce așa o mare diferență pentru aceeași problemă? *Pentru că ei nu aveau aceeași problemă!* Aveau doar aceleași simptome. Codul vindecării vindecă sursa spirituală a problemei, care constă, întotdeauna, în amintiri/imagini celulare distructive și convingeri nesănătoase, nu în simptome fizice, boală sau stare de rău. Deși cei doi manifestau aceleași simptome, avuseseră imagini complet diferite la baza problemelor.

Ar trebui să nu mai iau medicamente? Interferează ele cu Codul vindecării?

Categoric nu! Codul vindecării nu înlocuiește ceea ce aveți de făcut, ci poate fi un supliment bine-venit la celelalte mijloace de vindecare. Codul vindecării s-a dovedit eficient, indiferent ce alte metode de vindecare folosiți. Nu întrerupeți niciodată un tratament fără a vă consulta în prealabil medicul.

Ar trebui să sistez tratamentul medical ca să fac Codul vindecării?

Categoric nu! Codul vindecării este o metodă complementară și se împacă bine cu îngrijirea clasică. Suntem de părere că este

bine să abordați problema vindecării din toate unghiurile posibile. Nu renunțați niciodată la tratamentul medical și nici nu-l întrerupeți fără a consulta personal medical de specialitate.

Cum știu că este eficient?

Se poate observa o stare accentuată de liniște și relaxare. Puteți vedea că lucrurile cu care vă luptați de obicei nu mai sunt atât de grele. Sau poate nu veți sesiza nicio schimbare. Cea mai bună cale de a observa ce schimbări au loc este prin ținerea unei evidențe a acelor evaluări ale intensității problemei din Detectorul de imagini amintiri (Memory Picture Finder). Pe măsură ce cifra scade pe scara de evaluare, veți ști cu siguranță că are efect. Când înregistrați cartea, puteți descărca gratuit și Diagrama de urmărire (Tracking Chart) (www.thehealingcodebook.com).

Cât durează până se văd primele rezultate?

Timpul necesar vindecării diferă foarte mult de la o persoană la alta, ceea ce se poate datora faptului că probleme aparent similare (temeri, dureri de cap) au drept cauză o varietate de imagini amintire distructive, după cum se vede și în exemplul anterior, cu durerile de cap.

Ce se întâmplă dacă întrerup o secvență a Codului?

Dacă sunteți întrerupt o dată în timp ce lucrați Codul, continuați de unde ați rămas; dacă ați fost întrerupt de două ori, reluați secvența.

Cât de atent trebuie să fiu la ceas când îmi fac exercițiile?

Încercați să alocați o cantitate egală din timpul general, de cel puțin șase minute, destinat Codului. Dar nu vă lăsați distras de ceas. Cea mai importantă este intenția de a vindeca și felul în

care modifică imaginile. Dacă folosiți Declarațiile de concentrare asupra adevărului (Truth Focus Statements)[20], așa cum v-am sugerat, veți putea cronometra de câte ori le rostiți în 30 de secunde și apoi veți folosi asta ca modalitate de măsurare a timpului.

La ce interval ar trebui să fac ședințele de lucru cu Codul?

Este bine să faceți ședințele de exerciții de-a lungul zilei. Însă, este mai bine să le faceți pe toate odată, una după alta, decât să săriți peste vreuna.

Cât de important este să executi fiecare poziție întocmai ca în descriere sau ca în desen?

Încercați să faceți fiecare exercițiu conform descrierii și desenului. Dar Codul are eficiență și dacă poziția este aproximativă. Intenția de vindecare este un factor important de succes.

Codul va acționa și asupra problemelor care nu au făcut obiectul concentrării mele?

Puteți avea beneficii suplimentare problemei asupra căreia vă concentrați pe moment, deoarece pot exista probleme diferite care provin din aceeași imagine.

Uneori, am impresia că se dă o luptă în mine. De ce?

Este ceea ce numim *conflict conștient.* Dacă în viața voastră există ceva care încalcă propriul sistem de valori, dar nu aveți siguranța că puteți renunța încă, fie pentru că este ceva ce vă face plăcere, fie pentru că îndeplinește o anumită necesitate în

[20] Când vă înregistrați cartea pe site-ul www.thehealingcodebook.com, veți avea acces la exemple de Declarații de concentrare asupra adevărului.

viața voastră (de exemplu, mâncarea, drogurile, alcoolul), atunci acea necesitate este prima pentru care trebuie să lucrați. De multe ori, când oamenii nu se vindecă atât de repede pe cât se așteptau, cauza este un conflict conștient.

A continua să faci ceva ce știi că este greșit, deși știi că este greșit, intră, conform sistemului Codurilor vindecării, în categoria „acțiuni vătămătoare". (Mai multe pe această temă voi prezenta în capitolul următor.) Este unul dintre inhibitorii vindecării și una dintre problemele cel mai greu de vindecat. Dar schimbarea apare pe măsură ce se vindecă alte probleme care contribuie și ele la aceasta. Pentru înlăturarea blocajelor în vindecare create de acțiunile vătămătoare și de conflictele conștiente, este nevoie de dorința de schimbare, apoi de parcurgerea cu pași mici a acelei căi. Pe măsură ce continuați să vindecați celelalte zone din viața voastră, alegerea acțiunilor sănătoase devine din ce în ce mai simplă.

Observ că alte aspecte se schimbă în bine, înainte ca problema principală să dispară. De ce?

Alte aspecte se pot schimba înaintea problemei celei mai supărătoare deoarece sunt corelate cu problema de bază. Corpul vindecă în funcție de ceea ce este prioritar pentru a putea vindeca sursa problemelor și nu doar simptomele. Dacă nu permiteți ca acest lucru să se întâmple, problema poate recidiva. Majoritatea problemelor din viața unui om sunt interconectate și, în felul acesta, acționați asupra mai multor probleme în același timp. Pentru a vindeca problema la sursă, trebuie vindecate și alte probleme.

După ce lucrez cu Codul, mi se pare că văd lucrurile diferit, chiar și pe cele pentru care nu am lucrat. De ce?

Organismul identifică și vindecă automat imaginile și convingerile legate de problema sau necazul vostru. Oamenii ne

spun adesea că nu mai văd lucrurile cum le vedeau înainte de a lucra cu Codul vindecării. Pe măsură ce imaginile se schimbă, și lentilele prin care privesc lumea se schimbă.

Exemplu. Vă reamintiți cazul de viol prezentat în *Capitolul cinci*? Întrebată ce simțea în legătură cu agresorul înainte de a lucra cu Codul, femeia a afirmat: „Voiam să iau o pușcă și să-i zbor creierii!" După ce a lucrat cu Codurile vindecării câteva zile, ceva s-a schimbat. Persoana a spus că, atunci când se gândea la atacatorul ei, simțea milă și compasiune pentru bărbatul care o violase și că era pregătită, în sfârșit, să-l ierte. Imaginile ei se schimbaseră și, la scurt timp, problemele i s-au vindecat.

Cum pot să mă folosesc de experiențele pozitive din viața mea?

Încercați să vă concentrați pe „imaginile pline de iubire" când lucrați cu Codul. Identificați ceea ce numim o Imagine iubitoare, gândindu-vă la una sau mai multe persoane din viața voastră care vă iubesc. Pot fi oameni din trecut sau din prezent, prieteni, membri de familie, chiar și un animal de companie. Vă încurajăm chiar să îi includeți pe Dumnezeu și pe Iisus printre aceștia. Imaginați-vă înconjurat și iubit de cei din „lista iubirii" — iar ceea vă imaginați este adevărul. Imaginați-vi-i pe rând sau ca grup. Relaxați-vă și bucurați-vă de iubirea lor, care vă atinge sufletul. Dacă nu reușiți să găsiți o Imagine iubitoare, imaginați-vă că sunteți iubit așa cum vă doriți. Atenție ! Unii oameni au imagini negative despre cei care ar fi trebuit să-i iubească și care nu au exprimat adecvat acea iubire. Nu-i includeți pe aceștia pe listă, căci ar putea interfera cu vindecarea. Lista să-i cuprindă pe cei a căror iubire vă încălzește inima.

Codurile vindecării îmi pot face rău în vreun fel?

Îl citâm din nou pe dr. Paul Harris, conferențiar recunoscut pe plan internațional și expert în medicina alternativă: „Acesta

este singurul domeniu din sănătate în care nu s-a raportat vreodată un caz de manifestare a unor efecte adverse". Din multitudinea de oameni care au lucrat cu Codurile vindecării, nu avem cunoștință de niciunul care să fi suferit vătămări din cauza lor.

Codul este precum...?

Deși Codurile vindecării pot părea asemănătoare cu alte metode de care ați auzit, ele sunt complet diferite. Nu se bazează pe medicina chinezească, pe chakre sau acupunctură. Teoria și exercițiile sunt unice și țin doar de sistemul Codurilor vindecării, deși este evident că acționează asupra întregului sistem energetic uman, precum și asupra tuturor elementelor.

Ce se întâmplă dacă nu-mi amintesc nicio imagine?

Este posibil să nu cunoașteți întotdeauna imaginea pentru care lucrați, dar o știe sufletul. Sufletul se va conecta automat la fiecare imagine legată de problemă. Adesea, veți simți că imaginile se vindecă, chiar dacă nu veți ști întotdeauna conștient care sunt.

Ce se întâmplă dacă nu-mi amintesc imagini din copilărie?

Uneori, oamenii au blocaje din cauza unor traume. O traumă neliniștește sufletul cuiva, indiferent de vârstă. Uneori, o amintire apare după ce s-au făcut mai multe ședințe de exerciții. Codul lucrează la nivel inconștient, așa că nu este absolut necesar să vă amintiți conștient o imagine.

Părinții mei nu s-a purtat niciodată urât cu mine. Cum pot fi ei cauza acestei probleme?

Este minunat că ați avut o relație bună cu părinții. La nivel inconștient însă lucrurile nu sunt întotdeauna interpretate ca la

nivel conștient. Astfel încât pentru persoana adultă, o imagine din amintire poate părea banală, chiar dacă a fost o mare problemă la cinci ani. Să ne reamintim povestea cu acadeaua!

Cum mă poate ajuta la durerile de cap (sau la alte probleme fizice)?

Dacă aveți ca problemă durerile de cap, veți lucra pe imaginea din suflet care este corelată cu durerile de cap. Când imaginile se vindecă, stresul din corp dispare, iar durerile de cap se diminuează pe măsură ce organismul funcționează din nou așa cum trebuie. (Să nu uităm, Codul vindecării nu lucrează asupra durerii de cap sau a altei probleme fizice, ci numai asupra imaginilor distructive.)

Nu funcționează. Am scăpat de durerile de cap, dar tot am cancer.

Să nu uităm, lucrăm doar la imagini. Mă bucur că ați scăpat de durerile de cap și sper să se vindece și cancerul curând. Dar lucrăm doar la imaginile din suflet. Sperăm că puteți fi recunoscător că ați scăpat de durerile de cap și că veți continua să aplicați Codul pentru a înlătura stresul din organism. Acest lucru va elibera organismul, care va putea astfel să-și folosească energia împotriva cancerului.

Ce se întâmplă dacă lucrez doar de două ori pe zi cu Codurile în loc de trei, cum recomandați? Va fi eficient?

Codul vindecării funcționează întotdeauna, acționează mai încet dacă petreceți mai puțin timp aplicându-l.

Ce se întâmplă dacă nu-l fac într-o zi?

Încercați să nu ratați o zi, căci este foarte importantă în acest proces consecvența. Dacă însă ratați o zi, continuați în ziua

următoare și încercați să vă concentrați pe lucrul zilnic. Vindecarea va avea loc, chiar și în aceste condiții.

Ce se întâmplă atunci când Codul vindecării nu-și mai face efectul?

Conform experienței noastre, funcționează întotdeauna. Pot exista momente când nu vă dați seama că au loc schimbări sau când acestea nu se petrec cât de repede ați dori. Ceea ce simțiți nu echivalează cu vindecarea. De fapt, am avut multe mărturii care susțineau că vindecarea s-a produs la săptămâni sau luni după ce nu s-a mai lucrat cu Codul.

Ce se întâmplă dacă vindecarea nu se produce?

Dacă ați urmat toate sugestiile și ați lucrat cu consecvență de trei ori pe zi, iar vindecarea nu are loc, vă întrebați, desigur, ce se întâmplă și dacă este posibil așa ceva.

La început, trebuie să căutați o explicație în propriul suflet. Trebuie să fiți sinceri cu voi înșivă și să stabiliți dacă aveți vreun conflict conștient așa cum am arătat anterior. S-a constatat că aceasta poate fi cauza primară de încetinire a procesului de vindecare. Conflictul conștient poate fi orice, de la acțiuni periculoase și vătămătoare la hrana de proastă calitate. De asemenea, poate fi ceva care ține de altcineva, dar la care nu doriți să renunțați, cum ar fi o relație abuzivă. Vindecarea este încetinită când creați constant și mai multe imagini distructive și stres, care trebuie vindecate.

Există vreun element din viața voastră care se află în conflict cu propriile valori? Toți avem conflicte conștiente. Am observat că, dacă faceți un pas cât de mic pe calea pe care o considerați a fi calea cea bună, conflictul conștient este de obicei eliminat, căci altfel vă încetinește procesul de vindecare. Dacă nu obțineți de la Codul vindecării rezultatele dorite, căutați conflictul conștient și lucrați în primul rând asupra lui cu Codul.

Al doilea loc în care trebuie căutată cauza este modul de aplicare a Codului. Ați ales un loc liniștit și un moment potrivit? Sunteți concentrat pe gânduri sau imagini pozitive, cum ar fi o Declarație de concentrare asupra adevărului sau o Imagine iubitoare? Faceți măcar minimum de exerciții în minimum de timp? Exersați Codul zilnic?

Din ce ni se relatează, cele mai multe mărturii vorbesc despre progres rapid și schimbări bruște, uneori cu rezultate miraculoase atât în problemele fizice, cât și în cele emoționale. Mulți își fac timp să ne scrie deoarece sunt entuziasmați și recunoscători pentru ceea ce s-a întâmplat atât de repede în cazul lor. Progresul treptat este menționat în mult mai puține mesaje electronice, dar, rețineți, avem și din acestea.

De ce nu are toată lumea parte de vindecare miraculoasă? Ar fi însă mai logic să ne întrebăm *cum de are* cineva asemenea vindecări. Codul vindecării nu vizează problemele fizice. Nu vizează nici măcar problemele emoționale în mod direct. Codul vindecării se adresează vindecării problemelor sufletești subliniate în cele 12 probleme spirituale din Detectorul de probleme sufletești (vezi capitolul următor sau site-ul www.thehealingcodebook.com). Nouă încă ni se pare uimitor că, pe măsură ce aceste probleme sufletești se vindecă, se rezolvă și multe dintre problemele fizice și emoționale.

Exemplul celor doi bărbați cu dureri de cap este elocvent pentru diferențele care apar în vindecare. Migrenele unuia au dispărut într-o săptămână, celuilalt i-a fost necesar un an. Diferența provenea din faptul că cel de-al doilea avea multe probleme inconștiente și convingeri greșite, toate corelate și interconectate cu migrenele. Primul a avut doar câteva probleme simple corelate cu migrenele. Problemele fizice sunt *un simptom al problemelor spirituale care stau la baza lor.* Nu ele sunt adevărate probleme. Dacă identificați cât se reduce cantitatea de durere pe

care o simțiți față de o problemă pe măsură ce lucrați cu Codul, atunci veți ști că vindecarea are loc. Mulți clienți observă schimbări subtile, dar profunde în atitudinea lor față de alți oameni sau față de viață în general. Ei sunt mai puțin furioși în trafic, nu mai sunt deranjați de anumiți oameni sau situații și dorm mai profund. Aceste schimbări au loc treptat, astfel încât par normale și naturale (cum și sunt, de fapt) și este greu să-ți mai amintești cât de rea părea să fie situația. Lipsa răului nu este întotdeauna sesizată, doar dacă ceva o readuce în atenție. Constatarea unor asemenea schimbări subtile este încurajatoare când dorești să vezi progres.

Așadar, vă puteți înregistra cartea și descărca documentul cu Detectarea schimbărilor, astfel încât să le puteți nota. Chiar dacă problema de bază nu vi se vindecă cât de repede ați dori, observarea mai multor astfel de schimbări subtile vă poate da încredere că vindecarea se produce.

Un client ne-a spus: „Folosesc Codurile vindecării de peste doi ani de-acum. Nu mi s-au vindecat toate problemele, dar am beneficiat de vindecare în toate sferele vieții mele, fizice, emoționale, spirituale, relaționale și profesionale. Adesea, după ce fac un Cod, uit imediat ce anume m-a deranjat, chiar dacă era de nivelul 9 sau 10! Vindecarea poate fi subtilă, alteori dramatică, dar întotdeauna profundă."

Folosirea Codului vindecării ar trebui să înceapă vindecarea problemelor pe care le aveți în viață, indiferent că sunt fizice, relaționale sau legate de succes ori performanță. Sperăm că simplitatea și forța lui vor demonstra că sistemul de vindecare prezentat în această carte este, într-adevăr, o realitate.

În capitolul următor, vom prezenta un instrument care ajută la identificarea problemelor sufletești, îmbunătățind astfel mult experiența pe care v-o conferă Codul vindecării.

Capitolul unsprezece

Folosirea Detectorului de probleme sufletești pentru identificarea problemelor

După cum știți de acum, multe dintre problemele care vă supără își au sursa în amintirile celulare, aflate în inconștient sau în subconștient. Codul vindecării reușește să ajungă la acele probleme, dar lucrurile ar progresa mai repede dacă v-ați putea identifica măcar parțial problemele actuale.

Mi-au trebuit 16 ani și o echipă de experți (dr. Lorna Minewiser și E. Thomas Costello, precum și programatori de calculator) pentru a pune la punct ceea ce numesc Detectorul de probleme sufletești. Instrumentul este un model unic de evaluare, care poate găsi problemele sufletești despre care știți deja că sunt sursa problemelor pe care le aveți. În lucrarea mea de doctorat, am pus un accent deosebit pe psihometrie și pe alcătuirea testelor. Pornind de la aceste cunoștințe, împreună cu echipa mea, am creat Detectorul de probleme sufletești, pentru a identifica cu precizie problemele sufletești din inconștient. După ce răspundeți la întrebările online, vi se trimite imediat un raport personalizat, de 10–15 pagini, cu problemele identificate.

Am ajuns la concluzia că toate problemele pe care le are o persoană de-a lungul vieții intră într-una (sau mai multe) din 12 categorii. Acestea sunt prezentate în continuare, iar Detectorul de probleme sufletești oferă rezultate în cadrul fiecărei categorii. După ce explicăm categoriile, vă vom arăta cum să folosiți Codul vindecării împreună cu Detectorul de probleme

sufleteşti pentru a beneficia de vindecare în toate sferele vieţii de acum înainte.

Iată o privire de ansamblu a celor 12 categorii pe care le evaluează Detectorul de probleme sufleteşti.

Categoria nr. 1. Imposibilitatea de a ierta
Categoria nr. 2. Acţiuni vătămătoare
Categoria nr. 3. Convingeri greşite
Categoria nr. 4. Iubire contra egoism
Categoria nr. 5. Bucurie contra tristeţe/depresie
Categoria nr. 6. Linişte contra anxietate/frică
Categoria nr. 7. Răbdare contra supărare/frustrare/nerăbdare
Categoria nr. 8. Bunăvoinţă contra respingere/asprime
Categoria nr. 9. Bunătate contra lipsă de bunătate
Categoria nr. 10. Încredere contra control
Categoria nr. 11. Umilinţă contra mândrie nesănătoasă/aroganţă/controlul imaginii
Categoria nr. 12. Autocontrol contra lipsă controlului

Să aruncăm o scurtă privire asupra categoriilor şi să vedem de ce sunt atât de importante pentru vindecarea problemelor la sursă.

Cei trei inhibitori

Noi numim primele trei categorii ale sistemului Codurile vindecării categoriile inhibitoare. Folosim termenul „inhibitor" pentru că ele inhibă viaţa, sănătatea şi prosperitatea. Din această cauză, dacă dorim să beneficiem de o vindecare totală şi permanentă, ele trebuie să fie eliminate. Eliminarea este un cuvânt mare şi poate că niciunul dintre noi nu va ajunge la perfecţiune în acest sens. Nu este o problemă, 90% sau pe aproape este suficient.

Categoria nr. 1. Imposibilitatea de a ierta

Ani de zile, am ținut prelegeri peste tot prin lume și niciodată nu am întâlnit o problemă serioasă de sănătate la baza căreia să nu fi stat imposibilitatea de a ierta. Mulți ani mai târziu, l-am întâlnit pe dr. Ben, care susținuse și el prelegeri în întreaga lume și afirma că nu văzuse niciodată un bolnav de cancer care să nu fi avut probleme cu lipsa de iertare!

Imposibilitatea de a ierta este prima categorie, pentru că ar putea fi și cea mai importantă. În rugăciunea *Tatăl Nostru*, este singura problemă pe care Iisus o menționează de două ori. Din experiență, putem spune că aceia care au o problemă în oricare dintre celelalte 11 categorii au, aproape fără excepție, o problemă cu imposibilitatea de a ierta. De multe ori însă acești oameni spun că nu au probleme cu iertarea sau că și-au rezolvat-o cu ani în urmă, prin consiliere sau într-alt fel.

Existența imposibilității de a ierta este, adesea, trădată de supărare, nervozitate, dorința de a nu te afla lângă o anumită persoană. Indiferent cum o denumim, este ceva ce vă poate distruge.

Mulți dintre cei care sunt conștienți de imposibilitatea lor de a ierta nu vor să se elibereze de aceasta deoarece au impresia că este ca și cum ar elibera infractorul de infracțiunea comisă. Acești oameni înțeleg iertarea în mod foarte greșit. Iertarea este o formă elevată a interesului propriu. *Pe mine* mă eliberează de infractor. Atât timp cât refuz să-l iert, sunt legat de el și, cu cât este mai îndelungat procesul, cu atât risc mai mult să cad în abis împreună cu el. De cele mai multe ori, persoana care refuză să ierte nu suferă deloc de imposibilitatea de a ierta, ci, pur și simplu, nu mai acordă atenție subiectului. În acest caz, imposibilitatea de a ierta nu poate face rău nimănui, în afară de propria persoană. Cel mai iubitor lucru pe care îl pot face

pentru familia mea, pentru copii, prieteni sau vecini este, adesea, să iert pe cineva și să eliberez acea persoană de modul în care o judec pentru greșelile pe care i le-am perceput.

Acestea fiind spuse, mulți oameni au încercat cu adevărat, decenii de-a rândul, să ierte și nu au reușit. Vă garantez că o clientă de-a mea, care a fost victima unui viol, a încercat din răsputeri orice numai ca să-și ierte agresorul. Era conștientă că imposibilitatea de a-l ierta o distrugea pe ea și viața ei. Era pe moarte și duhoarea morții se îmbiba în toți și în totul din jurul ei. În ciuda bunelor intenții, trei ani mai târziu situația i se înrăutățise și femeia devenise un vulcan de furie și teamă. La mai puțin de zece zile după ce a început să lucreze cu Codurile vindecării pentru problema imposibilității de a ierta, legătura ei cu agresorul și violul s-a rupt.

Categoria nr. 2. Acțiuni vătămătoare

Comportamentele distructive sunt, poate, categoria cea mai mare la care se aplică, an de an, metodele de auto-ajutorare, consiliere și terapie. Aici, intră problemele de greutate, regim alimentar și exerciții fizice, precum și toate dependențele. Dat fiind că sunt rezulatele existenței problemelor sufletești (să ne reamintim Secretul nr. 7, „Când sufletul și mintea se contrazic, sufletul câștigă"), aceste comportamente sunt „semnale de alarmă" foarte utile în determinarea zonei în care avem problemele ce trebuie vindecate.

Un aspect interesant privind comportamentele este că multe dintre ele nu sunt nici bune, nici greșite. *De ce* și nu doar *ce* se face poate fi dăunător. De exemplu, acum, când scriu, este ziua mea de naștere și sunt hotărât să beau un milkshake de ciocolată făcut în casă, cu frișcă grasă, adevărată, cu înghețată de vanilie naturală marca Breyer și cu cea mai bună ciocolată pe care o pot

găsi. Abia aștept și îi simt gustul numai scriind despre asta. Este dorința mea de a bea un milkshake de ziua mea distructivă? Cu siguranță, nu. Este momentul să sărbătorim, așa că ne putem îngădui! De fapt, probabil că pentru mine ar fi mai stresant să-mi respect regimul alimentar, când amintirile mele celulare vorbesc despre anii cu tort și înghețată. Reversul medaliei ar fi dacă dorința de a bea milkshake de ciocolată ar veni dintr-un motiv distructiv. Să zicem că am avut o zi proastă la serviciu și am vrut să-mi înec necazul în abisul decadent al unui milkshake de ciocolată. Sau poate că beau milkshake de ciocolată în fiecare zi, cu toate că știu că poate fi nesănătos până într-atât încât familia să mă piardă mult prea devreme. Același comportament, o dată din motive întemeiate, iar alte dăți din motive greșite. Cu alte cuvinte, același comportament poate fi sănătos sau distructiv.

Există, desigur, comportamente care sunt întotdeauna greșite, cum ar fi violul, abuzarea copiilor, furtul. Chiar și aceste comportamente nu sunt niciodată sursa problemelor unei persoane, ci sunt întotdeauna un simptom al existenței unor amintiri celulare distructive. De ce vorbim despre ele? De ce nu ne concentrăm doar asupra amintirilor de la baza lor? Exact asta vă vom determina să faceți în această categorie. Știind că am comportamente distructive, am o lumină de avertizare care îmi indică existența unor amintiri celulare la care trebuie lucrat și care trebuie vindecate.

Toate comportamentele distructive intră într-una din următoarele două categorii: autoprotecție sau autorecompensă. Când a fost deprimată în primii noștri 12 ani de căsătorie, Tracey le avea pe amândouă. De fapt, am râs de asta cu prilejul prânzului de azi de ziua mea. Tracey făcea prăjiturele cu ciocolată (cele mai bune pe care le-ați mâncat vreodată și toată lumea spune asta!), după care se încuia în dormitor, se băga sub pătură și le

mânca. Prăjiturile cu ciocolată sunt un exemplu bun de autorecompensă, în vreme ce încuiatul în dormitor era autoprotecție. Sunt exemple ușor de înțeles. Altele însă nu sunt chiar atât de ușor de identificat. De fapt, multe dintre comportamentele despre care oamenii cred că sunt sănătoase sunt motivate de amintiri celulare distructive, inconștiente.

Denumim cele două tipuri de reacție prin acțiuni dăunătoare fie autorecompense, fie autoprotectoare. Reacții la ce? Mulți oameni cred că este vorba de circumstanțe prezente — dificultăți financiare, fricțiuni relaționale, frustrări profesionale. Dacă, pe de-o parte, toate acestea pot contribui la stresul cotidian, pe de altă parte, nu ele sunt cauza primară. Reacția distructivă este răspunsul la o amintire celulară reactivată, care conține o minciună despre viața persoanei respective. În cazul lui Tracey și al depresiei ei, minciunile erau unele obișnuite, în care oamenii cred fără ca măcar să-și dea seama: „nu sunt suficient de bună", „oamenii mă vor răni", „viața mea este lipsită de speranță", „oricine altcineva este mai bun decât mine", „nu pot avea încredere în nimeni", „singura speranță de a rămâne sănătoasă mental este să am un control perfect asupra lucrurilor". Tracey ajunsese la concluzia că cel mai bun lucru pe care îl putea face ca să se protejeze era să se ascundă în camera ei și să se consoleze cu prăjituri cu ciocolată.

Dacă aveți comportamente distructive, poate și voi faceți parte din categoria care crede în asemenea minciuni, dar nu disperați. Credem că aveți soluția în mână.

Categoria nr. 3. Convingeri greșite

După cum am mai discutat, cercetările dr. Bruce Lipton de la Facultatea de Medicină a Universității Stanford arată că, în absolut toate cazurile în care ne îmbolnăvim, acest lucru se datorează

stresului, provocat de o convingere greșită despre noi înșine, despre viețile noastre, despre alți oameni. Aceste convingeri ne fac să ne temem când nu ar trebui, iar stresul și boala sunt doar temeri care s-au materializat fizic.

Vă puteți vindeca de orice problemă aveți, pentru totdeauna și foarte eficient, folosind doar Codul vindecării și țintind convingerile greșite. Aceste convingeri greșite sunt tumorile din amintirile celulare care împrăștie boală și rău în viața noastră. Ele sunt stațiile radio care emit constant propagandă despre noi înșine în propriile noastre urechi. După ani de zile de ascultat aceste minciuni, fără posibilitatea de a schimba canalul, începem să le credem și să acționăm conform lor. Întotdeauna facem ce credem. Și tot ce facem, facem din cauza a ceva în care credem. Când convingerile noastre sunt corecte, sentimentele, gândurile și comportamentele sunt sănătoase. Dacă faceți, gândiți sau simțiți ceva ce nu doriți, este din cauza a ceva ce credeți. Dacă vă schimbați convingerile, se schimbă automat și gândurile, sentimentele și acțiunile voastre. Pare ușor... care e problema? După cum am spus la Secretul nr. 5, convingerile care trebuie schimbate cu prioritate sunt protejate de inconștient, pentru că ele servesc ca semnalul de alarmă împotriva repetării unor lucruri care s-au dovedit dăunătoare. De aceea, oamenii încearcă o viață întreagă să-și schimbe convingerile, dar cu prea puțin succes. Acest tip de schimbare este foarte bine surprins de bine cunoscuta expresie „a rupe cercul vicios".

Îmi amintesc de o clientă care a început să lucreze cu Codurile vindecării pentru o problemă fizică. La scurt timp, m-a sunat surescitată să-mi spună: „S-a întâmplat ceva și vreau să știu dacă este normal." Am întrebat-o ce este acel ceva și mi-a răspuns: „Convingerile mele se schimbă." Am întrebat-o dacă asta era rău sau bine și mi-a spus: „Nici una, nici alta... este minunat." A continuat spunându-mi câte lucruri a încercat pentru a rupe cercul

vicios al acestor convingeri din viața ei, cu rezultate modeste. Se concentrase doar asupra unei probleme fizice lucrând cu Codurile vindecării, pentru că nu credea că era posibil să se schimbe aceste convingeri. Fără să lucreze conștient pentru convingerile ei, acestea s-au vindecat datorită Codurilor vindecării în scurtă vreme. Auzim săptămânal relatări de acest fel.

Sistemul de bază în vindecare

Categoria nr. 4 este începutul a ceea ce numim „Sistemul de bază în vindecare". Așa cum au fost create trei categorii de inhibitori pentru a arunca gunoiul din viețile noastre, tot astfel au fost create și cele nouă categorii de bază, care să semene semințele ce vor rodi viață, sănătate și prosperitate. O casă sănătoasă nu se judecă doar în termeni ca absența gunoiului, a mizeriei sau a dezordinii. Ea este definită de viața care se desfășoară în interior. Bucuria care o inundă, liniștea care o transformă cu adevărat într-un loc de odihnă, bunătatea care face ca toți care vin acolo să se simtă protejați, să se simtă acasă. Cu alte cuvinte, un loc iubitor, care transformă inimile celor ce locuiesc acolo sau doar vin în vizită.

Fiecare din categoriile esențiale se adresează unei virtuți ce trebuie însămânțată, unei opoziții distructive ce trebuie transformată, precum și emoțiilor negative și convingerilor greșite care indică unde se află persoana respectivă pe traseul dintre acea virtute și ceea ce o blochează. În Manualul Codurilor vindecării, prezentăm foarte amănunțit care sunt acele emoții și convingeri negative. Și Detectorul de Probleme Sufletești vă ajută să le identificați.

De asemenea, este inclus în fiecare categorie esențială și un sistem din organism. Nu este o coincidență că există nouă sisteme mari ale organismului. Fiecare organ, fiecare glandă, fiecare

os aparține unuia dintre cele nouă sisteme ale organismului. Sistemul de bază în vindecare a constituit o mare descoperire pentru toți clienții noștri încă de la conceperea Codurilor vindecării. Este o corelație între problemele fizice și cele de altă natură, care le face să se manifeste împreună. Asta înseamnă că, dacă aveți o emoție negativă, dar nu puteți identifica problema fizică legată de aceasta, puteți să căutați la categoria esențială care cuprinde respectiva emoție negativă și veți găsi sistemele din organism și organele care sunt, cel mai probabil, afectate de acea emoție negativă. Și invers, dacă știți doar ceea ce vă spune chiropracticianul că aveți, o problemă cu glandele suprarenale, căutați la categoria pentru glandele suprarenale și descoperiți convingeri greșite care sunt, cel mai probabil, la cârma vieții voastre într-un mod nesănătos.

În sistemul mai amplu al Codurilor vindecării, puteți căuta simptomele la sfârșitul manualului, unde găsiți categoria în care intră simptomele respective, pentru ca apoi să utilizați Codurile pentru acea categorie în vederea vindecării problemei. Dat fiind că se adresează unor simptome precise, Codurile sunt cele mai puternice.[21]

Am pierdut șirul celor care au scris sau au telefonat ca să ne informeze că nu ar fi făcut niciodată legătura dintre un anumit simptom fizic și o anumită problemă de altă natură. Ne-au spus că înțelegerea modului în care s-a dezvoltat problema a fost extrem de importantă pentru vindecarea și liniștea lor. Mulți dintre aceștia au relatat confirmări ale medicilor sau diverșilor terapeuți că, într-adevăr, aveau o problemă fizică care încă nu se manifestase suficient pentru a deveni evidentă. Clientul o identificase tocmai prin intermediul

[21] Pentru mai multe informații despre sistemul The Healing Codes [Codurile vindecării] vizitați www.thehealingcodesbook.com.

sistemului de bază în vindecare. De exemplu, un client cu o stimă de sine scăzută a aflat din Codurile vindecării că aceasta se manifestă, de obicei, prin probleme glandulare și hormonale. Deși nu avusese niciun simptom de această natură, și-a făcut un control medical, știind că suferea de stresul provocat de această stimă de sine scăzută de mai multe decenii. Detectarea timpurie a problemelor fizice glandulare și hormonale descoperite a ușurat mult tratarea acestor probleme înainte ca ele să se manifeste.

Categoria nr. 4. Iubire contra egoism

Iubirea este virtutea din care curg toate celelalte virtuți. Versurile din cântecul formației The Beatles spuneau foarte bine „All you need is love" [Tot ce-ți trebuie e iubire]. Iisus a fost întrebat: „Există ceva care este mai important decât toate celelalte?" Răspunsul lui a fost, în esență : „Absolut. Iubirea." De fapt, el a mers mai departe spunând: „Iubind, ai făcut totul."

Dacă avem multă iubire, înăuntru și în afară, restul este, în general, bine. Dacă ai parte de iubire, înăuntru și în afară, totul și orice se vindecă, de obicei, foarte repede.

Înainte să mergem mai departe, să ne asigurăm că vorbim despre același lucru atunci când spunem iubire. Acest pas este foarte important cu atât mai mult cu cât cuvântul este folosit pentru tot și toate, „iubesc ciocolata", „iubesc pantalonii ăștia", „iubesc baseballul" și așa mai departe. Adesea, cuvântul „iubire" este folosit într-un context ce descrie, de fapt, exact opusul iubirii, care este, desigur, egoismul. Iubirea, adevărata iubire, înseamnă să trec dincolo de nevoile și dorințele mele până într-acolo, încât să fac ceea ce este bine pentru ceilalți și pentru mine. Dacă alegerea este nevoia sau dorința proprie și nu binele altuia, iubirea îl va alege pe celălalt. Aceasta este una dintre

cele mai importante diferențe dintre noi și animale, care acționează din instinct.

„Iubirea" înseamnă alegerea suferinței. Dacă ați iubit vreodată cu adevărat, atunci știți că iubirea înseamnă suferință. Dacă aș fi divorțat de Tracey de prima dată când nu am simțit iubire pentru ea, aș fi divorțat dinainte de a ieși din biserică. Probabil că am auzit cuvintele „Încă o fotografie" de 40 de ori, iar fața mea mai avea un pic și se crăpa de la atâta zâmbit și eram disperat să mănânc o felie de tort. Dar iubirea trece peste suferință pentru a face ceea ce este cel mai bine în orice condiții. Înseamnă asta că eu n-o să am niciodată nimic din ceea ce îmi doresc? Categoric, nu. Ar fi foarte greu, dacă nu imposibil, să îi pot iubi pe alții fără să mă iubesc pe mine. Problema este că majoritatea suntem obsedați de propria persoană sau atât de înrobiți de amintirile noastre distructive, încât, adesea, nici nu vedem ocaziile în care am putea să arătăm iubire altor oameni.

Iubirea nu echivalează cu a face sex. O spun pentru că aceasta este, poate, una dintre cele mai mari concepții greșite ale societății în care trăim. A face sex nu înseamnă *a face* dragoste. Se presupune că a face sex este o încununare a iubirii. Îmi aduc aminte de o replică folosită frecvent de mulți dintre colegii de liceu, ai căror hormoni o luaseră razna, la întâlnirea cu câte o parteneră mai credulă: „Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai accepta..." Dacă el ar fi iubit-o cu adevărat, nu i-ar fi spus asta niciodată. Un astfel de exemplu de sex adolescentin este amuzant de transparent pentru majoritatea adulților, însă și noi acționăm de multe ori mânați de aceeași motivație, dar cu comportamente diferite. Dependența de televizor, de internet, de sport sau chiar de cărți bune poate deveni un substitut obsedant, care ne îndepărtează de relațiile intime și pline de iubire de care suntem meniți să ne bucurăm.

Pe de altă parte, lipsa iubirii este, practic, sursa tuturor problemelor pe care le avem. Sistemul organismului corespunzător Categoriei iubire este sistemul glandular/hormonal sau endocrin. Așa cum toate virtuțile izvorăsc din iubire și toate lucrurile negative din egoism, tot astfel sistemul endocrin joacă un rol vital în toate bolile cunoscute. Am putea afirma că aceasta este cea mai importantă categorie, după ce am spus același lucru și despre Imposibilitatea de a ierta? Un argument puternic ar fi acela că imposibilitatea de a ierta este rezultatul egoismului sau al lipsei de iubire. De fapt, imposibilitatea de a ierta este o componentă secundară a Categoriei iubire.

Aplicarea Codului vindecării pentru această categorie va vindeca iubirea, egoismul și problemele endocrine. Deși am spus-o în repetate rânduri, este important să o subliniem din nou: Codul vindecării nu vizează boala sau starea de rău fizică, chiar dacă tocmai am vorbit despre sistemul endocrin. Ținta Codului este întotdeauna memoria celulară, convingerea greșită și sentimentele negative.

Categoria nr. 5. Bucurie contra tristețe/depresie

Bucuria este de multe ori categoria cel mai ușor de folosit pentru a determina dacă cineva se confruntă cu probleme sufletești distructive sau nu. Bucuria este una dintre stările cele mai des simulate în viața modernă. Toți oamenii vor ca ceilalți să creadă ca se simt bine, așa că „abordează o mină fericită".

Prezența sau absența bucuriei este un indicator foarte bun al punctului în care se află o persoană în inconștientul său. Bucuria este una dintre primele pierderi înregistrate când încep să se manifetse probleme fizice sau de altă natură. Mulți oameni confundă adevărata bucurie cu fericirea, dar am constatat din experiență că fericirea depinde de situația în care ne

aflăm. Dacă lucrurile merg bine, mă simt bine. Dacă lucrurile nu merg bine sau nu îmi confirmă așteptările, sunt terminat (alt termen tehnic).

Bucuria, pe de altă parte, este o floare rară. Ea înflorește indiferent de condiții. Una dintre activitățile mele preferate este să mă plimb și să observ câte o floare singuratică care a răsărit și a înflorit printre betoane. Îmi vine să mă opresc, s-o aplaud și să-i spun: „Bravo ție!"

Aceasta este adevărata bucurie. Este spiritul imposibil de stăpânit pe care îl identificăm în titani precum Maica Tereza sau Victor Frankl, care au trecut prin iadul de pe pământ și au ieșit nu doar victorioși, ci și mai buni. Adevărata bucurie înflorește în solul fertil al iubirii. Unde este iubire, este și bucurie. Absența iubirii se va corela întotdeauna cu absența bucuriei.

Sistemul de organe corelat cu Categoria bucurie este pielea (sistemul tegumentar), cel mai mare organ al corpului. În anii de consiliere și terapie, îmi aduc aminte că au fost rare cazurile în care clientul deprimat să nu fi avut și o problemă dermatologică. Cu siguranță a fost adevărat în cazul lui Tracey care, în perioada de depresie, se plângea de probleme dermatologice și își pigulea tot timpul coșurile de pe brațe. După ce am făcut echipă cu dr. Ben, era fascinant pentru mine să-l aud la prelegeri vorbind despre toți pacienții deprimați care manifestau și probleme de piele.

Tristețea și depresia sunt ancorate în amintirile celulare care ne mint, spunându-ne că viața este lipsită de speranță din cauza a ceva ce s-a petrecut în trecut.

Categoria nr. 6. Liniște contra anxietate/frică

Liniștea este cel mai bun indicator al sănătății sufletești (minte/conștiință/spiritualitate). De ce? Este singura dintre cele nouă

virtuți pentru care nu poți munci mai mult ca să ai mai multă. Este rezultatul natural al inimii iubitoare. Poți alege să fii bucuros, răbdător, încrezător, bun sau reținut, indiferent că te simți sau nu așa. De ce ai proceda astfel? Pentru că aceste lucruri sunt acceptabile din punct de vedere social în majoritatea culturilor. În mod normal, cultivarea lor este un lucru bun, dar motivația poate fi egoistă. Liniștea nu poate fi însă îmbunătățită în acest fel. Ea este un indicator consecvent și predictibil al adevăratului nostru eu. Putem alege să ne purtăm în multe moduri diferite, dar absența sau prezența liniștii este greu, dacă nu imposibil, de manipulat în scopuri egoiste.

Liniștea este perturbată de frică, iar frica este mama tuturor sentimentelor negative. Tristețea, nerăbdarea, neîncrederea în oameni, comportamentele contraproductive, complacerea, toate își au izvorul în frică. Frica este reacția la suferință. Deși toți am avut experiențe dureroase, unii dintre noi aleg iubirea, alții cedează în fața fricii. Motivul pentru care facem o alegere sau alta este înrădăcinat, desigur, ca toate celelalte, în sufletul nostru. Și să ne amintim, când mintea și sufletul se contrazic, sufletul câștigă. Chiar dacă alegerea conștientă și rațională este iubirea, dacă motivația inconștientă este frica, frica va învinge și va fura liniștea.

Eu (Ben) îmi amintesc de un abțibild pe care scria: „Dacă îl ai, ți-a fost dat de un camion". Dacă ai o reacție emoțională negativă, ea a fost adusă de frică și nu este o coincidență, dacă ai o suferință fizică, ea vine din sistemul organismului din Categoria liniște, și anume sistemul gastrointestinal. Prima dată când l-am auzit (eu, Alex) pe Ben vorbind la o prelegere despre sistemul gastrointestinal, am avut atâtea revelații, încât mi-a venit să țip. Nu știusem că aproape orice boală sau stare de rău își avea originea, într-un fel sau altul, în sistemul gastrointestinal. După ce am înțeles asta, este perfect logic să spun că frica

dă probleme în acest sistem, deoarece frica este cea care produce toate celelalte emoții și convingeri negative. Sper că înțelegeți acum de ce atâția oameni au avut revelații atât de profunde după ce au înțeles legătura dintre problemele lor fizice și nonfizice de sănătate.

Pentru a evita orice confuzie, să ne referim la Categoria iubire, pentru că am spus că orice boală cunoscută de om este legată de sistemul endocrin. Asta nu contravine cu ceea ce tocmai am spus despre sistemul gastrointestinal. Lucrurile se potrivesc într-un mod de o armonie miraculoasă. Sistemul endocrin este primul sistem din organism afectat de amintirile celulare și tinde să se manifeste mai întâi în sistemul gastrointestinal. De acolo apare aproape orice problemă la care vă puteți gândi, pe principiul verigii celei mai slabe.

Nu vrem să încheiem această categorie fără să subliniem din nou cât de uimitoare și de importantă este această corelare. Iubirea este, în cele din urmă, sursa de sănătate de toate felurile, iar sistemul endocrin corespunzător este prima piesă de domino a problemelor de sănătate. Dacă acea primă piesă de domino nu este răsturnată niciodată, va fi greu ca boala să pună stăpânire pe organismul vostru. Tot astfel, egoismul — opusul iubirii — este cel care ne face să alegem frica înaintea iubirii. Odată aleasă frica, emoțiile negative, șabloanele de gândire și comportament sunt invitate să ne deraieze viața de pe traseul la care visam.

Nu putem accentua îndeajuns cât este de important semnalul de alarmă dat de Categoria liniște/anxietate pentru stabilirea existenței unei probleme sufletești reactivate. Chiar mai mult decât Categoria bucurie, adevărata liniște nu este influențată de condițiile de moment.

Cum putem folosi acest lucru în practică? Pentru fiecare problemă pe care o aveți, gândiți-vă la diferite variabile, aspecte, căi de acțiune și monitorizați-vă nivelul de liniște când vă

imaginați diversele posibilități. Cea mai bună cale de acțiune este, de obicei, aceea care vă dă cea mai deplină stare de liniște.

Din păcate, mulți oameni confundă adevărata liniște cu cedarea în fața fricii. Să spunem că toată viața am simțit dorința de a urma o anumită carieră și un anumit fel de a realiza acest lucru, dar că, din diverse motive, nu am făcut efortul de a trece la acțiune. Motivele pot fi de natură financiară, de relație, de sănătate poate. Citind această carte, mă hotărăsc să testez acest mod de a realiza acel lucru cu „Indicatorul de liniște" (Peace Indicator). Când mă gândesc efectiv la ceea ce am visat întreaga viață să fac, simt imediat teamă și, când încetez să mă mai gândesc la asta, mă simt mai bine. Acest lucru mă poate face să confund ușurarea pe care o resimt (pentru că, schimbând sensul gândurilor, am scăpat de frică) cu adevărata liniște. Este foarte posibil ca motivul pentru care îmi este frică când mă gândesc la ceea ce am visat mereu că aș dori să fac este că am niște deșeuri sufletești care îmi spun „n-o să reușesc" sau „nu sunt destul de bun pentru asta" sau „alții pot reuși, nu și eu".

Acesta este modul în care amintirile celulare distructive ne conduc viețile și de aceea este important să sesizăm diferența. Ce trebuie făcut este să lucrați la acea problemă de frică cu Codul vindecării și apoi să faceți testul cu „Indicatorul de liniște". Teama pe care am simțit-o când m-am gândit la transpunerea visului meu în practică este dovada că acolo este ceva ce trebuie vindecat. Lipsa fricii nu este un „Indicator al liniștii", ceea ce trebuie să simțiți este *prezența liniștii*.

Mai exact, dacă folosirea „Indicatorului de liniște" produce liniște, atunci este ușor — asta înseamnă, de obicei, „treci la acțiune". Dacă indicatorul spune „nu", atunci ceea ce se simte, în mod normal, nu este nici frică, nici furie sau tristețe, ci ceea ce oamenii descriu ca „pur și simplu, nu sunt împăcat cu asta".

Dacă îi întrebi „Ați simțit frică, furie sau tristețe?", răspunsul este: „Nu, pur și simplu, nu sunt împăcat cu asta." Aceasta este diferența față de a simți emoții negative puternice. Când aveți emoții negative puternice, ele indică aproape întotdeauna existența unei probleme sufletești legate de acea situație, care trebuie vindecată.

Categoria nr. 7. Răbdare contra supărare/frustrare/nerăbdare

Răbdarea ar putea fi considerată ca problema și categoria cea mai subestimată. Nu se știe de ce, dar avem tendința să încadrăm nerăbdarea într-o categorie complet diferită de emoții și sentimente negative.

Însă nerăbdarea poate juca un rol extrem de important în viața unui om. Ea arată că nu suntem satisfăcuți. Este dovada nemulțumirii noastre. Indică aproape întotdeauna că ne comparăm cu alții, ceea ce este întotdeauna un lucru greșit și ne dă sentimentul fie de superioritate, fie de inferioritate. Oricare din ele este rău și ne provoacă nu numai stres, ci și orice problemă de sănătate posibilă. Indicatorul existenței acestei probleme este prezența sentimentului de nervozitate, frustrare, supărare sau nesiguranță. Dovada extraordinarei importanțe a acestei categorii se află în sistemul corespunzător din organism, care este sistemul imunitar.

Primul dintre cele trei „lucruri unice" de la începutul cărții este că există ceva pe planeta Pământ care poate vindeca aproape orice problemă ați avea, iar acesta este sistemul imunitar și cel vindecător. Am constatat că supărarea și multele sale derivate, precum și convingerea greșită că „ceva trebuie să se schimbe pentru ca mie să-mi fie bine" scot din funcțiune aceste sisteme. Este uimitor cum, după rezolvarea amintirilor celulare

privind supărarea, compararea cu alții și nemulțumirea, problemele de sănătate se vindecă spectaculos. Acest lucru se întâmplă pentru că sistemul imunitar funcționează din nou.

Data următoare când veți fi nerăbdător, să vă gândiți că în acel moment vă opriți funcționarea sistemului imunitar și vă expuneți îmbolnăvirii. O prietenă foarte bună de-a mea, care este acum lângă mine și mă ajută, a sesizat foarte bine un aspect: „Stai puțin, parcă frica era cea care activa reacția la stres «luptă sau fugi», ce deconecta sistemul imunitar." Are perfectă dreptate. Cum se potrivesc cele două împreună?

Fiecare sentiment și emoție negativă, inclusiv nerăbdarea și furia, provin din frică. Furia pare să fie un indicator al faptului că frica a ajuns atât de departe în viața cuiva, încât i-a putut dezactiva sistemul imunitar. Nu se pot vindeca amintirile celulare legate de furie fără să se acționeze asupra fricii. Dar nu este nevoie să faceți acest lucru în mod conștient. Codul vindecării o va face automat. Când o persoană lucrează pentru problemele de răbdare și furie, am observat că sistemul imunitar are o revenire mult mai spectaculoasă decât în cazul altor probleme.

Este un moment potrivit ca să adăugăm că toate aceste corelații sunt doar tendințe, de la care observăm frecvent excepții. Este posibil să nu sesizați niciodată legătura dintre problema fizică și cea emoțională dintr-o anumită categorie. Indiferent care sunt problemele și corelațiile în cazul vostru, dacă lucrați mai întâi la fiecare din cele 12 categorii, câte una pe zi, și vă concentrați apoi asupra categoriilor și problemelor care vă deranjează cel mai mult (conform indicațiilor Detectorului de probleme sufletești), veți putea să vă vindecați consecvent și predictibil. Cu alte cuvinte, există ceva în mecanismul Codului vindecării care vindecă ce trebuie vindecat, chiar dacă noi nu am înțeles chiar tot. Ce ușurare!

Categoria nr. 8. Bunăvoință contra respingere/asprime

Categoria bunăvoință poate fi una foarte importantă pentru cei mai mulți oameni, cu deosebire pentru cei care au cunoscut durerea profundă, dar nu de natură fizică. O persoană egoistă — care reacționează cu frică în loc să aleagă iubirea — va fi mai înclinată probabil să respingă oamenii și să fie aspră cu ei din cauza propriei experiențe privind suferința provocată de respingere. A fi respins este cel mai distrugător lucru pe care îl poate simți un om și reprezintă rădăcina tuturor problemelor de iubire (a te simți acceptat, iubit și prețuit) care pot exista.

N-ar trebui să constituie o surpriză, în acest caz, că sistemul organismului cel mai tare afectat de respingere este sistemul nervos central. Așa cum amintirile celulare constituie mecanismul de control al vindecării fiecărei celule din corp (vezi Secretul nr. 3), sistemul nervos central trebuie considerat mecanismul de control al tuturor celorlalte funcții. Milioanele de semnale care coordonează, conștient și inconștient, activitățile și mișcările corpului sunt controlate de sistemul nervos central. Creierul și coloana vertebrală sunt două dintre cele mai importante părți ale corpului care alcătuiesc miezul sistemului nervos central. Acest lucru nu face decât să sublinieze gravitatea respingerii care, după cum am înțeles, afectează cel mai tare sistemul cel mai important de control al organismului. Mulți oameni consideră că organismul funcționează așa cum funcționează și sistemul nervos. Așadar, actele simple de bunăvoință vindecă în modul cel mai direct sistemul nervos central.

Când reflectez la acest lucru, îmi este foarte ușor să-mi dau seama de adevărul extraordinar al acestei afirmații. Oamenii din viața mea care au fost cei mai binevoitori cu mine sunt aceia la care mă gândesc atunci când vreau să-mi amintesc persoanele pe care le-am iubit cel mai mult și care m-au iubit cel mai mult.

Chiar dacă unele dintre acestea au trecut doar câteva minute prin viața mea, ele au avut un impact sufletesc enorm asupra mea.

Categoria nr. 9. Bunătate contra lipsă de bunătate

Pentru unii oameni, Categoria bunătate este aceea care pune cele mai multe probleme, cu deosebire pentru cei care au fost victime ale abuzurilor emoționale, ale perfecționismului sau religiei legaliste. Vina, rușinea și frica sunt aici temele majore. Pentru mine, a fost o mare problemă, deoarece am crescut într-o familie iubitoare, dar de religie legalistă. Am avut nevoie de zeci de ani ca să-mi revin după educația religioasă primită. Îmi amintesc foarte clar de o predică ținută de un predicator la o întrunire creștinească. Aveam 12 ani, iar predica era despre iad și varietățile de foc și pucioasă. A existat un moment al predicii în care predicatorul a bătut cu pumnii în podium (care rezona din cauza legăturilor cu microfonul) vreo trei–patru minute, repetând, cu fața schimonosită, două cuvinte: „Nicio speranță. Nicio speranță. Nicio speranță." De fiecare dată când pumnul lovea podiumul și rostea cele două cuvinte, mă afundam mai tare în scaun. Când slujba s-a terminat, realmente abia mergeam. Am avut o senzație fizică pe care nu cred s-o mai fi trăit vreodată după aceea. Singurul mod în care o pot descrie este să spun că era ca și cum aveam o mare nevoie să merg la baie fără să am cu adevărat nevoie s-o fac. Când ne-am urcat în mașină, mi-am pus imediat centura de siguranță și l-am rugat pe tata să conducă foarte atent. Erau vremuri în care centura de siguranță nu era obligatorie și nimeni n-o punea. Părinții mei m-au privit de parcă aș fi fost nebun!

Am fost bântuit de imaginea focului infernului zile în șir, până când n-am mai suportat și, de frică, l-am chemat pe Iisus

în inima mea. Mă credeți sau nu, predica respectivă era una celebră, pe care am găsit-o ani de zile mai târziu înregistrată pe disc. O am și astăzi. Mulți ani după aceea, ori de câte ori făceam ceva ce credeam a fi păcătos sau greșit, mă simțeam copleșit de un uriaș val de vină, de frică și de rușine. N-am făcut legătura cu predica „Nicio speranță". Pur și simplu, mă simțeam ca și cum eram un om rău și necorespunzător. Asta mi-a influențat și relația cu Dumnezeu, cu prietenii, cu profesorii și, mai târziu, cu fetele. Vina, frica și rușinea pot fi distrugătoare.

Pe lângă stresul emoțional, aceste sentimente creează și un imens stres fizic. O mare parte din oamenii care au astfel de probleme sunt perfecționiști. Este o problemă înșelătoare pentru că aceia care o au chiar cred că este o calitate de admirat, oarecum similară cu a fi obsedat de muncă. Aceștia sunt adesea lăudați pentru munca lor tenace, așa că perfecționiștilor le este greu să-și dea seama că este ceva nesănătos.

În perfecționismul ei, Tracey trebuia să fie mereu perfectă sau aproape perfectă, pentru că în felul acesta ar fi fost iubită. În copilărie, era lăudată, iubită și acceptată când făcea lucrurile bine, dar, de multe ori, era criticată aspru sau pedepsită dacă era cât de puțin sub nivelul maxim. Așa că, de atunci până în prezent, Tracey a asociat a fi iubit cu „a face totul bine". Problema evidentă este că până și cei mai buni dintre noi pot greși sau o pot da în bară, și încă des. Dacă Tracey simțea că nu avea nicio valoare de câte ori greșea ceva, chiar dacă făcuse 20 de lucruri perfecte înainte, atunci era clar că se afla în dezechilibru. În aceasta consta mare parte din depresia lui Tracey. După câteva decenii de strădanii să fie perfectă, nu mai reușea să fie (chiar dacă era pe-aproape). Până la urmă, toate astea s-au transformat în disperare și lipsă de speranță și, în mod incredibil, în convingerea că era un om rău. De ce incredibil?

Cu câțiva ani în urmă, Tracey și cu mine ne-am mărturisit toate păcatele și excesele. După ore de prezentare a listei mele cu rufele murdare, ea mi-a spus, înlăcrimată, cât se poate de rușinată, cel mai mare păcat al ei. Când era mică, mersese cu tatăl ei la un magazin cu articole de fierărie și, la plecare, văzuse un săculeț, din cele pentru cuie, pe care îl considerase foarte potrivit pentru accesoriile păpușii ei Barbie. Întinsese mâna (tâlhăriță mică), luase unul și îl ascunsese în pardesiu. Până au ajuns la mașină, se simțea deja răvășită de vină și i-a mărturisit totul tatălui ei, după care s-a întors în magazin și l-a înapoiat.

Asta-i tot. Asta este marea, uriașa, gigantica, monstruoasa poveste din viața nevestei mele: „Este așa de grav, că nici nu știu dacă-ți pot povesti." Cum este posibil ca cineva atât de curat și inocent să se simtă atât de rău, de vinovat și imposibil de iubit toată viața? Pentru că sufletul ei asta îi spunea. Așa era programat sufletul ei. Vedeți, mesajele sufletului nostru nici măcar nu aduc a adevăr. Cu toate astea, le credem, le simțim și acționăm după cum ne dictează.

Sistemul organismului corespunzător Categoriei bunătate este sistemul respirator. Când cineva resimte frică, vină, rușine, cea mai obișnuită reacție fizică este dificultatea de a respira. Nenumărați clienți de-ai mei mi-au spus la un moment dat tocmai pentru că trăiseră cu probleme din această categorie: „Nu pot să respir, nu pot să respir adânc, de ce nu pot să respir profund? Stai puțin că nu pot să respir." O clientă care lucra cu Codurile vindecării și se vindeca rapid de cancer mamar a spus ceva remarcabil în acest sens. Ani de zile nu putuse să respire profund, deși era un om care se hrănea sănătos și avea o bună condiție fizică. Citise cărți, încercase exerciții speciale, regimuri alternative... orice îi trecuse prin cap, pentru că știa că inspirația profundă este foarte importantă pentru sănătate și că respirația

superficială poate deveni periculoasă în timp. În ciuda tuturor încercărilor, nu obținuse nicio îmbunătățire. Și, desigur, după câțiva ani de la sesizarea problemelor de respirație, a fost diagnosticată cu cancer.

Această clientă a început să lucreze cu Codurile vindecării pentru problema cea mai mare pe care știa că o avea în Categoria bunătate. Lucra a doua oară pentru acea problemă când a simțit că problema se rezolvase complet. În momentul în care a simțit vindecarea, în mod spontan, a început să respire profund și îndelung. Ea nici măcar nu încercase să respire adânc, organismul ei făcuse acest lucru involuntar. De atunci și până în prezent, nu a mai avut niciun fel de problemă să respire profund. Când s-a întâmplat asta, fusese atât de entuziasmată, încât începuse să danseze prin casă. Soțul ei era plecat din țară, dar l-a sunat pe mobil. Când a răspuns, ea i-a spus: „Hei, ascultă aici!" Și a început să respire profund la telefon. Nu i-a spus nici bună, nici ce mai faci, doar atât, respirații adânci, profunde. „Tu ai fost asta? Chiar tu? Cum ai reușit? Este incredibil!" Ea a declarat public, la radio, că era convinsă că acela fusese momentul în care cancerul începuse să se vindece.

Categoria nr. 10. Încredere contra control

Mi s-a vorbit despre un studiu care m-a fascinat. O persoană genială s-a hotărât să cerceteze viețile oamenilor mari, care au contribuit cu adevărat la schimbarea lumii de-a lungul veacurilor. Iisus, Gandhi, Maica Tereza, Abraham Lincoln și mulți alții au fost analizați pentru a se vedea dacă exista un numitor comun. Autorul a încercat să izoleze elementele care făceau din acești oameni personalități de seamă. Ce face viețile să se schimbe? Ce rezultă cu consecvență din marile descoperiri? Cu alte cuvinte, cum putem deveni mai buni?

Și s-a găsit un numitor comun. Ați ghicit, fiecare din acești oameni — care au avut un impact asupra lumii, cu care ne-ar plăcea să ne putem compara — au avut capacitatea de a alege întotdeauna să aibă încredere. Mulți dintre ei credeau în Dumnezeu mai mult decât în oameni, ceea ce le dădea perspectiva din care puteau avea încredere și în oameni.

Dacă ne gândim la aceasta, observăm că este logic. Nu poți să iubești fără să ai încredere. Fără încredere, avem mereu o barieră protectoare, care inhibă iubirea. Când ridicăm acea barieră, se pot întâmpla lucruri minunate. Ce este această barieră care ne face să vrem să ne protejăm și să nu avem încredere? Dacă ați spus „ah, iar asta", atunci aveți dreptate, este vorba de frică.

Să însemne asta că toate aceste personalități care aveau încredere în oameni nu au avut parte de lucruri rele, care să-i facă să-și dorească să se protejeze? Nu, nicidecum. Dacă citiți despre Iisus, Gandhi, Abraham Lincoln sau Maica Tereza, nu va trece mult până veți da peste pasajele care descriu criticile vehemente, persecuția, mâncătoria, atacurile de care au avut parte, pe scurt, toate acele lucruri care ne fac pe cei mai mulți dintre noi să ne baricadăm sufletele. După ce am închis aceste uși, adoptăm un mod de viață care reprezintă chiar baza a tot ceea ce este distructiv, și anume „controlul". Indiferent că vorbim despre relații, sănătate sau carieră, controlul extrem este ca o moarte lentă.

Iată un exemplu din sfera sănătății. Am avut o clientă care exercita un control sever asupra regimului ei alimentar pentru că fusese alergică la multe alimente și avusese complicații cu o altă boală mai veche. Deși nu mai era bolnavă, anii de luptă cu boala și suferința o lăsaseră cu o mare teamă că boala ar putea recidiva. Mâncarea a fost, poate, cel mai ușor de controlat în această privință și era ceva ce putea face în condiții acceptabile

din punct de vedere social. Am văzut-o într-o zi după ce se simțise rău o perioadă mai lungă de timp. După ce am testat-o cu o tehnică pe care o folosesc să văd dacă ceva va fi pozitiv sau negativ (o formă de chinetoterapie aplicată), am sfătuit-o să mănânce un hamburger. S-ar fi zis că i-am sugerat să jefuiască o bancă sau să răpească un copil, atât a fost de oripilată! Suferința provocată de boală rezona cu frica uriașă pe care o simțea, care parcă o paraliza. Singura cale de a face față efectului paralizant al fricii era să dețină controlul asupra vieții ei cât mai mult posibil. Nu știam dacă aveam s-o mai văd vreodată, după cât de tare se supărase pe mine pentru o asemenea sugestie, cu toate că fusesem cât se putea de blând și binevoitor, pentru că știam dinainte că nu va primi bine acea sugestie.

A doua zi, m-a sunat și avea o voce veselă ca o școlăriță. Mi-a povestit ce făcuse și că, realmente, după prima îmbucătură de hamburger, începuse să se simtă mai bine. Desigur, nu trebuie să mănânce hamburgeri în fiecare zi și nici nu spun că ar fi recomandabilă carnea roșie. Nu, dar în acea situație, dintr-un motiv sau altul, fizic sau nu, ori ambele, avea nevoie de un hamburger. Cu siguranță, asta a spart și zidul de teamă și ea a devenit un cu totul alt om de atunci. Încă mănâncă foarte sănătos, dar nu de frică, ci din iubire pentru ea însăși și pentru adevăr. Și, din când în când, se bucură și de un hamburger sau de un cornet de înghețată fără să i se întâmple nimic rău.

Un ultim exemplu înainte de a ne desprinde de această categorie. Poate vă amintiți povestea de la Secretul nr. 4, despre Tracey și despre mine când ne-am căsătorit. Făcurerăm tot ce era posibil ca să fim pregătiți și părem o pereche ideală pentru o căsnicie minunată, fericită și lipsită de stres; cu toate astea, peste mai puțin de un an, amândoi voiam să divorțăm. Poate că motivul cel mai important era că amândoi aveam o „imagine" despre ce doream de la căsătorie și, în mare măsură în mod

inconștient, voiam să exercităm control asupra celeilalte persoane pentru a transforma imaginea în realitate. Însă, dat fiind că imaginea lui Tracey nu se potrivea cu a mea și invers, modul nostru de a încerca să controlăm lucrurile a dus la furie, frustrare, neînțelegeri și, în cele din urmă, la neîncredere, în loc de iubire și de apropiere. Cred că aici, în această categorie, se află secretele motivelor pentru care atât de puține relații ne oferă ceea ce dorim. Am auzit o statistică recentă conform căreia 50% din oameni divorțează, iar mulți dintre cei care n-o fac trăiesc în apatie, infidelitate și disperare. În cel mai bun caz, cinci cupluri din 100 trăiesc iubirea adevărată și intimitatea pe care o căutăm și o dorim toți. Motivul este înrădăcinat în Categoria încredere/ control.

Știind acest lucru, ne dăm seama că este logic ca sistemul organismului care corespunde acestei categorii să fie sistemul reproducător. Sexul ar trebui să fie apogeul intimității pline de iubire. Intimitatea plină de iubire se alimentează cu încredere. Dacă luăm încrederea, ce rămâne este sex fără intimitate. Din păcate, asta este ceea ce au majoritatea oamenilor și de aceea atât de mulți oameni se luptă cu această problemă sau caută un înlocuitor. De asemenea, se întâmplă frecvent ca femeile cu probleme de fertilitate să aibă și probleme de încredere și deținere a controlului. De fapt, Tracey a avut cinci pierderi de sarcină și nu a reușit ani mulți după aceea să rămână însărcinată. Doar atunci când a predat controlul în mâinile lui Dumnezeu, într-o duminică noapte din luna mai, a fost conceput și primul nostru copil.

Categoria nr. 11. Umilință contra controlul imaginii

„Imaginea este totul." Cel puțin așa pretindea o campanie publicitară recentă. Deși în adâncul sufletului știm că asta este

o minciună, mulți încă trăiesc ca și cum ar fi un adevăr sacru. Controlul imaginii este rezultatul convingerii că „Nu sunt cum trebuie, deci, dacă oamenii ajung să mă cunoască, vor trage aceeași concluzie, așa că, indiferent cu ce preț, oamenii trebuie să vadă imaginea fabricată și nu pe mine, așa cum sunt". Acest lucru devine atât de covârșitor de important pentru cei care sunt împotmoliți în această convingere, încât ajung să facă orice pentru a menține o anumită imagine sau pentru a-i face pe oameni să se gândească la ei „așa cum trebuie". Asta este ceea ce numim manipulare.

N-am să uit niciodată că am fost odată, într-o duminică, la biserică, cu părinții mei, care se certau precum câinele și pisica. De îndată ce au deschis portiera mașinii și prima cunoștință i-a salutat, părinții mei au suferit o transformare miraculoasă. Iubeau pe toți și pe toate, erau îndrăgostiți nebunește unul de celălalt și de copii. Lumea era un loc minunat, fabulos, iar strângerea de mână a tatei cu predicatorul și răspunsul „extraordinar!" m-au deziluzionat. Mai târziu, am aflat că toată lumea face la fel. Într-un fel sau altul, devine parte din noi această nevoie de a fi văzuți într-un anume fel. Cred că dorința ca oamenii să ne placă începe pentru mulți dintre noi cu mult înainte de a merge la grădiniță și durează toată viața. Nu este o problemă, este o parte din ceea ce înseamnă a fi om.

Problema apare când acest lucru ne face să ne investim energiile în ceva ce nu este real, imaginea. Desigur, dorim să ne investim energiile în ceva ce ne aduce profit. Suntem ceea ce suntem cu adevărat în sufletele noastre (vezi Secretul nr. 6). Dacă punem energiile la lucru pentru a ne curăța deșeurile din suflet, atunci obținem automat ceea ce vrem cu adevărat, adică să ne simțim bine cu noi înșine. Ce simt alții pentru noi se va rezolva de la sine.

Sistemul circulator, care se află în inima (nu este un joc de cuvinte) organismului nostru, este sistemul cel mai tare afectat

de aceste lupte. Când cedăm în fața manipulării și a controlului imaginii, ne stricăm inima, fizică și de altă natură. Așa că a ne concentra asupra inimii înseamnă a lăsa deoparte multe lucruri exterioare care ne ademenesc pe calea greșită.

Categoria nr. 12. Autocontrol contra lipsă de control

Poate că vă întrebați deja dacă există vreo discrepanță între numele acestei categorii și discuția noastră despre răul produs din dorința de a deține controlul cu orice preț de la una dintre categoriile anterioare. Răspunsul este nu. Iată de ce.

Dacă nu avem autocontrol, nu putem iubi, nu ne putem îndeplini visurile și ne putem distruge sănătatea foarte ușor. Așa că unde este diferența? Autocontrolul nu trebuie să fie o sarcină grea, forțată, istovitoare precum urcatul unui munte cu hainele ude leoarcă. Ar trebui să fie mai degrabă ca schiatul la vale, în munți frumoși, pe o zăpadă perfectă. Exercitat corect, autocontrolul este lin și, câteodată, lipsit de efort. Diferența vine din starea sufletească. Dacă sufletul este înfricoșat, atunci încercăm să deținem neapărat controlul pentru a obține ce ne trebuie ca să ne fie bine. Însă, pe de altă parte, dacă sufletul este plin de iubire și de adevăr, vom încerca să deținem controlul cu iubire, bucurie și recunoștință, pentru că ne simțim deja bine.

După ce am afirmat asta, trebuie să spun și că, pentru mine, această categorie a fost dintotdeauna importantă. Sunt cel mai mic dintre cei trei frați și am fost răsfățat. Mama era bucătar la minut, șofer, se ocupa de toate hârtiile. Eram în ultimul an de liceu și habar n-aveam să spăl o rufă, să socotesc soldul la un carnet de cecuri sau să fierb un ou.

Toate astea au devenit o mare problemă pentru mine mai târziu. Îmi aduc aminte că veneam acasă de la biserică duminica, la puțin timp după ce ne căsătorisem și, în timp ce Tracey

muncea ca o sclavă la bucătărie de o oră și jumătate, eu stăteam la televizor, cu un ceai într-o mână, o pungă de chips în cealaltă și telecomanda în poală. Îmi aduc aminte ce mă enerva că Tracey făcea prea mult zgomot cu oalele și tigăile, iar eu aveam dificultăți să aud comentariile la meci. După ce luam prânzul alcătuit din toate mâncărurile mele preferate, mă așezam din nou în fotoliu și iar mă irita zgomotul strânsului mesei, care mă deranja de la meci. A treia oară am fost enervat o oră mai târziu, când Tracey a avut îndrăzneala să mă deranjeze de la cele mai incitante ultime minute ale meciului cu aspiratorul. Acum, mi-e rușine de toate astea, dar, la vremea aceea, așa eram programat. Acea lene, sentimentul că eram îndreptățit să primesc sunt probleme importante din Categoria autocontrol.

Sistemul osteo-muscular este sistemul afectat direct de problemele de autocontrol. A fost absolut uluitor să aflu de la pacienți cum li s-au vindecat problemele osteo-musculare odată cu vindecarea unor probleme sufletești ca lenea, sentimentul de îndreptățire, neajutorarea, corectitudinea etc.

Tabloul general

După ce ați înțeles puțin cum acționează Codurile vindecării asupra simptomelor fizice și de altă natură ale problemelor sufletești, vă prezentăm modul în care puteți folosi această informație pentru a vă vindeca pe voi înșivă, pentru moment și pentru totdeauna.

Pasul întâi. Vă sugerăm ca mai întâi să începeți să folosiți Codul vindecării pentru a lucra la problema care vă deranjează cel mai mult. Parcurgeți pașii recomandați [la subcapitolul *Cum se folosește Codul vindecării universale*, unde sunt prezentate figurile cu exercițiile] și identificați-vă emoția care stă la baza problemei ce vă deranjează (frică, lipsă de speranță, furie,

anxietate, neajutorare etc.). Evaluați-vă problema pe o scară de la 1 la 10. Vedeți dacă puteți identifica amintiri ale unor alte momente când ați avut același sentiment, chiar dacă situația este complet diferită. Evaluați acea amintire în funcție de cum vă deranjează în prezent. Includeți amintirea sau amintirile care apar, alături de problema curentă, în rugăciune. Executați Codul. După ce ați terminat, reevaluați amintirea. Continuați să lucrați cu acea amintire de demult sau cu cea mai puternică până ajunge sub nivelul 1 — adică sunteți perfect liniștit când vă amintiți acel lucru. Apoi, mergeți mai departe și lucrați cu alte amintiri care au „încărcătură", începând de la cea mai apropiată sau cea mai veche ori mai puternică, până ce toate scad până la nivelul 0 sau 1.

Pasul doi. Luați-vă Detectorul de probleme sufletești (Heart Issues Finder). Acest instrument de evaluare se găsește online la www.thehealingcodebook.com (veți dobândi acces la link după înregistrarea cărții). Imediat ce răspundeți la întrebări, primiți un raport personalizat de 10–15 pagini cu evaluările și încadrarea problemelor voastre în cele 12 categorii de probleme sufletești.

Acest raport va puncta problemele sufletești în momentul evaluării. Începeți să lucrați cu categoria la care stați cel mai prost. Căutați amintirile, sentimentele/convingerile care vă vin în minte. Evaluați pe scara de la 0 la 10, lucrați cu Codul și continuați să insistați pe aceeași problemă până ce emoția ajunge sub 1, ca la *Pasul întâi.* Aceasta poate fi sursa ascunsă a problemelor la care ați lucrat la Pasul unu.

După ce ați lucrat cu cel mai prost rezultat dat de Detectorul de probleme sufletești, lucrați pentru următoarea problemă cotată cel mai prost (sau problema care vă deranjează cel mai mult, dacă între timp a apărut ceva nou). Continuați să lucrați cu Detectorul de probleme sufletești până ați rezolvat toate problemele, conform evaluării. Puteți folosi acest instrument de

câte ori doriți și chiar vă recomandăm s-o faceți. Nu numai că vă arată ce probleme trebuie vindecate cu prioritate, ci vă și ajută să aveți o evidență a progresului făcut în diverse categorii.

Pasul trei. După ce v-ați îmbunătățit rezultatele cele mai slabe date de Detectorul de probleme sufletești, treceți prin cele 12 categorii din acest capitol și lucrați câte una pe zi. Aceasta vă dă siguranța că ați abordat toate problemele (căci, să nu uităm, 90% din probleme sunt în inconștient). Puteți continua cu acest program de „întreținere" întreaga viață. Când apare o problemă, întoarceți-vă la pașii 1–3 și continuați să vă vindecați sursa problemelor.

Se întrevede vindecarea completă

Dețineți acum cheia a ceea ce noi considerăm a fi cel mai puternic sistem de vindecare descoperit până în prezent. Aveți Codul vindecării universale, care este eficient pentru oricine, în orice situație. Aveți acces la Detectorul de probleme sufletești, care vă îndrumă în evaluarea problemelor sufletești și a felului în care să abordați vindecarea lor. Aveți cele 12 categorii pe care le puteți folosi pentru a acoperi întreaga gamă de surse fizice sau de altă natură ale problemelor voastre.

Totuși, ce să vă spun, încă nu ați terminat cu vindecarea!

Codul vindecării și Detectorul de probleme sufletești se ocupă de sursa stresului la nivel celular. Dar cum rămâne cu stresul cotidian, cel la care ne gândim prima dată atunci când vorbim de stres? Înțelegeți la ce mă refer, la situațiile în care copilul are pandalii sau sunteți blocați în trafic sau v-ați certat cu cineva.

Dorim să vă mai oferim un instrument, de data aceasta pentru utilizarea în cazul stresului situațional. În capitolul următor, veți învăța cum să contracarați aceste tipuri de stres cotidian în doar câteva secunde!

Capitolul doisprezece

Impactul imediat: Rezolvarea în 10 secunde a oricărei situații stresante

Desigur că ați văzut la televizor, pe internet, în magazine — aproape oriunde vă uitați — reclame zgomotoase la băuturi (și pastile) care ne oferă un plus de energie ori de câte ori avem nevoie. Este o industrie de miliarde de doari.

Aceste preparate sunt formate din anumite vitamine și plante care, se spune, potențează efectul cofeinei, pe care o conțin aproape fără excepție. Ele promit ore în șir de energie. Însă, dacă ne uităm cu atenție la ingrediente, vedem că este din nou vorba de primirea unei soluții pe termen scurt (surplusul temporar de energie) în schimbul unor complicații pe termen lung. Chiar și vitaminele și plantele pot avea efecte secundare când sunt luate în cantități prea mari. Unele băuturi energizante conțin chiar o etichetă care avertizează despre numărul maxim de doze care pot fi consumate fără efecte dăunătoare.

Aceste băuturi și pastile nu fac decât să adauge un plus de stres în organism prin suprastimulare și mascarea oboselii, care ar trebui să fie semnalul că e timpul să ne odihnim și să ne relaxăm, nicidecum să ne surescităm și mai mult. Cele mai multe conțin zahăr, care slăbește sistemul imunitar, sau înlocuitori de zahăr, considerați de multă lume ca dăunători.

Ce-ar fi dacă ați obține un efect similar sau mai mare de stimulare a energiei fără energizanți, fără costurile și senzația de „prăbușire" la sfârșitul efectului stimulantului, precum și fără grija efectelor secundare? Ce-ar fi dacă ați avea la îndemână acest „stimulator energetic" pentru a-l folosi oricând doriți, fără

costurile și inconvenientul de a cumpăra ceva, disponibil în doar câteva secunde?

Și ce-ar fi dacă, pe lângă surplusul de energie, ați putea reduce emoțiile negative pe care le aveți și dezactiva stresul în doar 10 secunde?

Exact asta vă oferă exercițiul Impact imediat (Instant Impact). Ori de câte ori sunteți stresați, când aveți nevoie de un surplus de energie, când emoțiile negative amenință să vă copleșească liniștea sufletească, „alocați-vă 10". Alocați-vă 10 secunde pentru a vă ocupa de situația stresantă — din nou, nu mascându-o prin administrarea de energizanți, care nu fac decât să crească nivelul de stres fiziologic, *ci mergând la sursă și eliminând-o.*

Este crucial să ajungeți la sursa de stres din cauza efectelor distrugătoare pe care îl are acesta asupra corpului și minții. Noi v-am oferit instrumentele de vindecare a stresului la nivel *celular*, tipul de stres care este, în mod obișnuit, declanșat inconștient. Dar știm cu toții că există și un alt gen de stres, de care suntem chiar prea conștienți. Să vedem ce este acest tip de stres, când și de ce devine dăunător.

Despre stres

Stresul este calea naturală și uneori adecvată prin care organismul nostru reacționează la o situație care provoacă teamă sau pare copleșitoare. Avem nevoie de stres pentru a ne mobiliza să facem față provocărilor vieții.

Stresul apare atunci când mintea are impresia că ne aflăm într-un pericol oarecare, emoțional sau fizic. El se ivește când mintea crede că nu avem capacitatea de a rezolva o situație neprevăzută. Organismul produce adrenalină și o împrăștie pentru a ne impulsiona. Este ceea ce numim reacția „luptă sau fugi".

Din nefericire pentru oamenii societății moderne, acel surplus de adrenalină este de natură fizică și trebuie consumat prin activitate fizică. Dacă nu se consumă prin luptă sau fugă, adrenalina rămâne în organism, creând tensiune și stres emoțional. Prea mult stres fără descărcare ne determină să fim încordați și epuizați, incapabili să facem față cerințelor activității cotidiene cu echilibrul și gândirea limpede necesare. Suntem încordați, irascibili și obosiți, fără să ne dăm seama de ce.

În mod ideal, reacția de stres ar trebui provocată doar de situațiile amenințătoare pentru viață, care necesită acțiune rapidă, cu mai puțină gândire, dar reflexe mai rapide. În prezent însă această reacție este declanșată, adesea, de sunetul telefonului, de termenul de predare a unei lucrări, de un șef, de un membru de familie și de multe alte situații care nu ne pun în pericol viața. Suntem bombardați permanent de solicitări, așteptări și dorințe neîmplinite, zi de zi. După ce am primit surplusul de adrenalină pe care nu îl consumăm, ne simțim extenuați, avem un sistem imunitar care funcționează la minimum și suntem goliți de resurse fizice, emoționale și spirituale. Acesta este momentul în care putem fi tentați să întindem mâna după o băutură energizantă. Dacă o facem, mascăm doar disconfortul și aducem un plus de stimulare — stres — în organismul nostru.

Așa cum situațiile și stilurile de viață sunt atât de diferite, diferă și măsura în care oamenii consideră că o întâmplare sau o situație este stresantă. Ceea ce îi provoacă teamă și îl copleșește pe vecin s-ar putea ca pe tine să nu te afecteze la fel. Chiar și așa, toți avem factorii noștri de declașare și situații cărora nu le facem față atât de bine pe cât ne-am dori. Este vorba de ceea ce numim *stres situațional.*

Câteva cauze obișnuite pentru stresul situațional ar fi: problemele de serviciu; nesiguranța financiară; teama de eșec sau

de treaba făcută prost; nesiguranța zilei de mâine; problemele de sănătate; problemele de familie; problemele de relații; oamenii cu atitudini negative; menținerea unor atitudini negative; sentimentul lipsei de autoritate; stima de sine scăzută; pierderea unui lucru sau a unei persoane importante.

De ce ne stresăm la ideea de prea mult stres?

Pentru că efectele pe termen lung ale unei perpetue stări de stres sunt periculoase — chiar fatale — pentru sănătatea și fericirea noastră.

După cum ilustrează această listă incompletă a cauzelor de stres, stresul situațional este pretutindeni. Este atât de răspândit, încât ne afectează relațiile, munca și capacitatea de a ne bucura deplin de viață. Nivelurile mari de stres ne fac irascibili și chiar furioși pe oamenii din jur și situațiile în care ne aflăm. Certurile în familie și agresivitatea în trafic sunt două dintre efectele cel mai des întâlnite. Când nu gândim limpede din cauza stresului, suntem ineficienți și greșim mai mult, ceea ce nu face decât să ne crească nivelul de nemulțumire. În timp, nivelul nostru de stres ajunge la un punct în care sistemul imunitar este compromis și suntem vulnerabili la îmbolnăvire.

Când *stresul situațional* se adună și se menține în timp, ajunge să formeze *stresul fiziologic*. Iar stresul fiziologic este tocmai cel care provoacă aproape toate bolile și stările de rău, după cum știți din Partea întâi — *Cele șapte secrete*. Stresul oprește funcții importante din celulele noastre, ceea ce, în timp, ne afectează sănătatea.

După cum am văzut, luptă sau fugi este o reacție necesară pentru salvarea vieții în situații de urgență, dar această stare de alarmă fizică nu trebuie menținută peste timpul necesar. Problema este că oamenii rămân, de obicei, în starea luptă sau fugi

perioade îndelungate. Când se întâmplă așa, rezultatul inevitabil este că ceva cedează și începe să se manifeste sub forma unui simptom. Când avem un număr de simptome se cheamă că deja suntem bolnavi.

Problema este stresul neeliberat

Ne-am referit anterior la „paharul de stres", teoria dr. Doris Rapp, considerată de mulți cel mai bun alergolog din lume. Cât timp paharul nu este plin, ne descurcăm bine cu noii agenți de stres care apar în viața sau corpurile noastre, astfel încât nu ne afectează negativ. După ce paharul a dat pe dinafară, partea cea mai slabă din punct de vedere fizic cedează într-un fel. O alergie sau o boală sunt doar locurile unde organismul a cedat la stres.

Dr. Ray Gebauer prezintă în cartea sa, *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge [Singura cauză și singurul leac pentru orice provocare la adresa sănătății]*, rezultatele dramatice ale unui studiu privind efectele stresului neeliberat la șoareci:

„Când sunt puși pe un grătar electric care le dă șocuri ușoare, șoarecii nu sunt afectați *câtă vreme li se acordă suficient timp să-și revină după stresul provocat de șocurile electrice.* Însă dacă aceste șocuri mici sunt prea dese, șoarecii nu mai reușesc să-și revină de pe urma acestui stres nevătămător și mor de bătrânețe în câteva zile. Chiar dacă fiecare șoc electric a fost nevătămător în sine, *efectul cumulat al stresului prea frecvent,* fără timp suficient de recuperare, are ca efect *cedarea și moartea organismului.*"

Implicațiile acestui studiu la oameni sunt foarte clare: Când nu avem suficient timp să ne revenim după fiecare eveniment stresant până la apariția următorului, celulele noastre rămân nefuncționale, corpul îmbătrânește și poate muri înainte de vreme.

Iată câteva dintre efectele obișnuite ale excesului de stres situațional: insomnie; încordare și anxietate; gândire confuză; ineficiență; greșeli frecvente; nervozitate; furie; depresie ușoară; hipertensiune arterială; boli cardiovasculare; boli de inimă; ulcer; alergii; astm bronșic; migrene; îmbătrânire prematură.

Avem nevoie de o cale simplă, rapidă, care să nu interfereze cu programul nostru, și așa încărcat, de a elibera stresul situațional pe măsură ce apare de-a lungul zilei.

Instrumente pentru stresul situațional

De-a lungul anilor, au fost create multe instrumente destul de eficiente pentru a-i ajuta pe oameni să se descurce cu stresul situațional. Există *abordări fizice*, cum ar fi exerciții intense de gimnastică aerobică care favorizează zona cardiovasculară, tehnici de respirație profundă și medicină energetică. Toate s-au dovedit bune în eliberarea de stresul situațional. *Abordările nonfizice* pentru gestionarea stresului situațional, îndeosebi rugăciunea și meditația, s-au dovedit, de asemenea, eficiente. Probabil că 99% din ceea ce s-a scris pe această temă recomandă una dintre cele două abordări. Rareori se oferă și variante combinate.

Exercițiul simplu, pe care îl veți afla în curând, combină *toate* elementele — fizice sau nonfizice — care s-au dovedit eficiente în reducerea stresului într-un singur exercițiu de mare putere, pe care l-am denumit Impact imediat (Instant Impact). Și da, vă ia doar 10 secunde să-l faceți!

Impactul imediat combină, pentru prima dată, cele mai eficiente metode de reducere a stresului, fizice și nonfizice, cunoscute la ora actuală. În doar 10 secunde, vă puteți simți la fel de bine ca și cum ați fi făcut 30-60 de minute de exerciții intense, de respirație profundă sau de meditație.

Folosiți Impactul imediat ori de câte ori aveți o scădere de energie sau vă simțiți stresat de-a lungul unei zile. Acest instrument va întrerupe reacția de stres astfel încât organismul să nu acumuleze stres, ci să scape de el pentru a vă menține echilibrul.

Pentru cei cărora le place „să treacă la treabă", iată cum se face Impactul imediat. După aceea, vom explica cum de o tehnică atât de scurtă ca durată și de simplă poate fi atât de puternică.

Cum să utilizăm, pas cu pas, Impactul imediat

Impactul imediat a fost conceput să dureze 10 secunde, ceea ce nu înseamnă că nu-l puteți face mai mult timp. Cei mai mulți oameni simt rezultatele după 10 secunde. Vă recomandăm să-l faceți oricând aveți nevoie, dar de cel puțin de trei ori pe zi.

Pașii vă sunt prezentați în continuare.

1. **Evaluați-vă stresul.** Când începeți să utilizați Impactul imediat, concentrați-vă asupra nivelului general de stres pe care îl simțiți în acea zi sau în acel moment. Cât este de intens, de puternic? Cât de mult influențează felul în care vă simțiți, felul în care vă relaționați cu cei din jur, viziunea asupra lumii? Îl simțiți localizat într-o anumită parte a corpului?

Vă cerem să vă evaluați stresul pe o scară de la 0 la 10, unde 0 este lipsa stresului, iar 10 un nivel insuportabil de stres. Acesta este un instrument foarte valoros pentru voi. Când vă evaluați stresul înainte și după efectuarea Impactului imediat, aveți măsura succesului în reducerea acelui nivel. Veți putea ști că nivelul general de stres începe să scadă după ce veți fi lucrat cu Impactul imediat o vreme.

2. **Uniți-vă palmele într-o poziție confortabilă.** Puteți să încrucișați degetele, să folosiți poziția de rugăciune sau orice altă poziție — doar palmele să fie unite.

3. **Concentrați-vă asupra stresului care doriți să vă părăsească — fizic, emoțional sau spiritual.**

4. **Respirați în forță timp de 10 secunde:**

- inspirați repede și puternic din „abdomen"; faceți acest lucru dând cu putere aerul afară și apoi trăgându-l cu putere pe gură; folosiți-vă diafragma pentru ca abdomenul să se umfle când inspirați și să se dezumfle când expirați; dacă vă simțiți ușor amețiți, continuați în același mod, dar reduceți intensitatea;
- cât timp respirați în forță, vizualizați ceva pozitiv; poate fi stresul care vă părăsește corpul, o scenă pașnică sau orice doriți să simțiți în locul stresului; de exemplu, dacă vă simțiți furioși, vă puteți imagina sau vă puteți spune în minte *răbdare* sau *pace*; aceasta este partea „meditativă" a exercițiului.

Vă sugerăm să faceți acest lucru de trei ori pe zi. Chiar și dacă faceți exercițiul o dată pe zi, tot veți vedea rezultatele. Dar vă recomandăm cu tărie să-l faceți de trei-patru sau chiar mai multe ori pe zi dacă doriți să vă reduceți rapid stresul de moment sau să scădeți nivelul general de stres. La urma urmei, durează doar câteva secunde — și ce diferență!

Vă puteți întreba cum este posibil ca un exercițiu atât de simplu, de rapid și de ușor să ne scape de stres și să producă efecte echivalente cu mult mai multe minute de exerciții fizice intense sau de meditație. Veți vedea în continuare cum și de ce acționează eficient.

Puterea respirației

Impactul imediat utilizează o tehnică de respirație numită Respirație în forță (Power Breathing). *Respirația în forță este aceea care vă permite să întrerupeți ciclul de stres și să vă simțiți, în*

doar câteva secunde, de parcă ați fi făcut 20 de minute de exerciții intense combinate sau de meditație.

În fizică, legea inerției ne spune că nimic nu se schimbă dacă asupra lui nu se exercită o forță sau suficientă energie, iar Respirația în forță tocmai asta face, creează o putere fiziologică internă uriașă. Respirația în forță adaugă putere acestui proces — o mare cantitate de combustibil cu energie mare și efort fizic. Așa cum vântul este sursa primară de energie în lume, respirația este sursa noastră proprie de energie eoliană.

Dacă ați practicat doar exercițiul de Respirație în forță, v-ați simțit, probabil, revigorat și relaxat. Și starea de spirit a fost mai bună. Tehnica în sine este eficientă, fiind elementul care face ca Impactul imediat să acționeze atât de repede și de profund.

Respirația în forță vizează unul dintre efectele stresului, și anume respirația superficială. A respira superficial, în mod obișnuit, este adesea un semn de stres cronic. Respirația superficială începe cu anumite incidente, care ne sperie sau ne alarmează, și sfârșește prin a deveni un obicei. Respirația superficială cronică este ca și cum am trăi într-o permanentă stare de neliniște.

În cartea sa, *Conscious Breathing [Respirația conștientă]*, dr. Gay Hendricks susține: „Când trăim o emoție puternică, prima reacție este să nu mai respirăm. Este un reflex de protecție de tip «luptă sau fugi» declanșat de sistemul nervos. Imediat după aceea, suntem inundați de adrenalină, iar sistemul nervos simpatic, care controlează circulația sângelui, intră în acțiune, făcând inima să bată mai tare și respirația să se precipite." Ceea ce rămâne din această reacție este respirația scurtă și superficială. Unii oameni au chiar obiceiul să-și țină respirația când fac câte ceva. Respirația superficială reduce cantitatea de oxigen pe care o inspirăm și cantitatea de bioxid de carbon pe care o expirăm, ceea ce duce la crearea de stres la nivel celular.

Concentrarea asupra modului în care respirăm, de câteva ori pe zi, ne învață să fim mai conștienți de aceasta. Respirația abdominală din Respirația în forță îi arată corpului cum este să respire complet și profund. În mod firesc, veți începe să respirați mai profund pe măsură ce vă veți concentra pe eliberarea stresului și dobândirea sentimentului de liniște. Continuând practicarea Impactului imediat, veți începe să respirați mai profund între ședințele de lucru. Plămânilor le va plăcea senzația de respirație profundă pentru că este naturală și sănătoasă. Impactul imediat ar trebui să vă și crească, treptat, volumul plămânilor, un factor care promovează sănătatea și poate mări speranța de viață.

Deja în 1981, revista *Science News* prezenta descoperiri ale National Institute of Aging [Institutul național de geriatrie] privind legătura dintre funcționarea plămânilor și longevitate. Un studiu clinic de 30 de ani, efectuat pe 5 200 de persoane, arăta că funcționarea plămânilor este un indicator al stării generale de sănătate și putere, fiind și o primă măsurătoare a speranței de viață a unui om. Măsurarea funcției pulmonare poate arăta dacă o persoană va muri în 10, 20 sau 30 de ani.

Lucrând cu Impactul imediat, veți deveni mai relaxat, iar mușchii care controlează sau inhibă respirația îi vor permite corpului să inspire și să expire complet, așa cum a fost proiectat s-o facă.

Destul de curând, veți constata că sunteți mult mai conștient de momentele în care nu respirați profund. Acela va fi semnalul că sunteți stresați și trebuie să faceți o pauză pentru a lucra cu Impactul imediat.

Folosit cu regularitate, acesta are și următoarele efecte:

- stimulează sistemul cardiovascular;
- mărește cantitatea de oxigen inspirată;
- detoxifică organismul de bioxidul de carbon;

- stimulează sistemul imunitar prin energizarea sistemului endocrin;
- îmbunătățește funcționarea sistemului limfatic.

Meditația

Când lucrați cu Impactul imediat, există un aspect care implică „meditația" atunci când vă concentrați asupra stresului care vă părăsește corpul. Combinația dintre Respirația în forță și Focalizarea intenției (Focused Intention) — în timp ce vă concentrați asupra stresului care vă părăsește corpul — este un aspect al motivului pentru care Impactul imediat are rezultate ce durează mai multe ore. Vă folosiți forța respirației pentru a sublinia intenția și a o întipări bine și pentru minte și corp.

Numeroase studii au demonstrat și continuă să demonstreze că meditația reduce stresul și îmbunătățește sănătatea fizică și psihică. A devenit un fapt acceptat medical că meditația mărește și îmbunătățește starea generală de bine a unei persoane. Deși procesul nu este pe deplin înțeles, cercetările arată că meditația aduce undele cerebrale în starea Alpha, care este un nivel relaxat și liniștit al conștiinței și promovează buna sănătate. S-a demonstrat, de asemenea, că nivelul hormonilor din sânge și al altor compuși biochimici, care sunt indicatori ai prezenței stresului, descrește prin practicarea meditației. În SUA și în întreaga lume, mii și mii de medici, de consilieri și terapeuți le recomandă pacienților lor diverse tehnici de meditație ca parte din procesul de vindecare, dar și ca mod de viață.

Poate fi surprinzător să aflăm că profesia medicală — în mod normal atât de conservatoare — ar putea recomada o practică pe care oamenii o consideră spirituală. Este adevărat și că prima definiție a meditației este aceea de formă a contemplării

spirituale. Apelând la diverse tehnici, oamenii folosesc de mii de ani meditația ca mijloc de creștere a sensibilității conștiinței.

Dar meditația nu trebuie să aibă neapărat un scop spiritual. Țelul ei se poate reduce la a fi mijlocul prin care creierul trece de la starea de stres la starea de liniște. Impactul imediat încorporează meditația, inducând „o reacție de relaxare", care stimulează anumite zone din creier.

Un studiu condus de dr. Jon Kabat-Zinn, neurolog la Facultatea de Medicină a Universității Massachusetts, a constatat că meditația determină activitatea cerebrală a unei persoane să se mute din zona frontală dreaptă a cortexului, mai activă la persoanele suferind de stres, în zona frontală stângă a cortexului, mai activă când persoana este calmă.

Studii realizate de dr. Adrian White de la Universitatea Exeter au oferit rezultate similare. El a arătat că oamenii care meditează prezintă o activitate electrică mărită în zona frontală a cortexului, un indicator al faptului că aceștia resimt mai puțină anxietate și că au o stare emoțională pozitivă. Meditația reduce și activitatea din amigdală, unde creierul procesează frica.

Cu alte cuvinte, meditația transferă efectiv concentrarea de pe frică și anxietate pe liniște. Când lucrați cu Impactul imediat și vizualizați stresul părăsind corpul sau o imagine liniștită, vă modificați undele cerebrale din starea stres în starea de liniște.

Medicina energetică. Folosirea mâinilor

După cum ați învățat de la Codul vindecării, există o putere vindecătoare a mâinilor. Când vă uniți palmele, vă folosiți energia din mâini pentru a dezamorsa stresul. Și aceasta este o tehnică simplă, dar puternică, ce mărește reducerea stresului.

Impactul imediat și Codul vindecării conlucrează

Există situații stresante care sunt atât de complexe și declanșează atât de multe emoții negative, încât Impactul imediat atenuează stresul doar pentru o perioadă foarte scurtă de timp. Este nevoie de Codul vindecării pentru a ajunge la amintirile celulare și la convingerile negative care alimentează reacția la astfel de situații.

Tot astfel, sunt momente în care Codul vindecării nu atenuează stresul din fiecare moment al vieții cotidiene. Acest stres conștient sau chiar frică este greu de înlăturat cu Codul vindecării. Nu ne lasă să ne relaxăm pentru a-i permite să lucreze. Îl face greu de utilizat de la bun început! Când înlăturăm stresul situațional, când eliberăm calea cu Impactul imediat, acesta parcă pregătește terenul pentru Codul vindecării. Este posibil să realizăm aproape orice cu Impactul imediat. În doar 10 secunde, el înlătură o foarte mare parte a rezistenței la vindecare.

Codul vindecării lucrează mai rapid și mai bine când nu trebuie să ne luptăm și cu stresul situațional în același timp. Cu alte cuvinte, Codul vindecării face lucruri diferite și complementare Impactului imediat. Avem nevoie de amândouă pentru a obține o stare bună de sănătate.

Vă recomandăm Codul vindecării practicat de trei ori pe zi pentru Impactul imediat. În total, asta înseamnă 18 minute și jumătate pe zi, o investiție mică cu rezultate mari pentru sănătate, relații și succes.

Acum aveți instrumentele necesare pentru a gestiona stresul la nivel celular și situațional. Oricât de minunate și utile ar fi aceste tehnici și metode de eliminare a stresului la sursă, considerăm că există și alte componente necesare unei vieți echilibrate și sănătoase.

A duce o viață echilibrată și binecuvântată

Vă prezentăm doar câteva sugestii importante în plus pentru a trăi cea mai echilibrată, mai sănătoasă (minte, corp și spirit) și mai împlinită viață, pe care ne-o dorim toți.

Spiritul. Prima și cea mai importantă componentă a unei vieți sănătoase este dezvoltarea unei relații personale cu Dumnezeu. De fapt, noi credem că, dacă vă vindecați, dar nu dezvoltați o legătură iubitoare cu Creatorul, nu veți avea niciodată ceea ce vă doriți cel mai mult — iubirea necondiționată. Astfel încât vă încurajăm să-L căutați pe Dumnezeu și iubirea Lui nemărginită mai presus de orice. Codul vindecării vă poate vindeca fizic și emoțional, vă poate ajuta să aveți mai mult succes în această viață. Dar nu face nimic pentru destinul etern, iar acesta este cel mai important dintre toate. Așa că vă îndemnăm să nu neglijați acest aspect[22].

Stilul de viață. Pe lângă lucrul propriu-zis cu Codul vindecării și Impactul imediat, trebuie să adoptați un stil sănătos de viață. Sunt multe feluri raționale de a vă păstra sănătatea și vindecarea obținută. Printre acestea, se numără consumul de alimente hrănitoare în detrimentul celor nesănătoase, consumul abundent de apă curată, respiratul de aer curat, consumul de vitamine și minerale, efectuarea de exerciții fizice, odihnă multă, petrecerea timpului cu oamenii dragi și multe, multe altele. Cu siguranță, nu veți putea duce o viață echilibrată dacă neglijați factorii menționați, așa că vă rog să n-o faceți.

Atât hidratarea, cât și respirația sunt afectate de stres. Deshidratarea este unul dintre cei mai răspândiți factori care contribuie la stresul fiziologic, urmat de insuficienta oxigenare.

---

[22] Pentru detalii despre convingerile noastre spirituale personale, vedeți capitolul „Mai multe despre... noi și filosofia noastră".

Bând între șase și opt pahare de apă pe zi și asigurându-vă că respirați profund și complet puteți să vă îmbunătățiți memoria și nivelul energetic, să vă reduceți oboseala, durerile și durerile nespecifice. Nu am cuvinte să descriu importanța lor pentru sănătate. Utilizarea regulată a Respirației în forță din Impactul imediat îmbunătățește nivelul de oxigenare a sângelui.

Conflictul conștient. După cum am menționat anterior, conflictul conștient este cel care se manifestă prin aceea că noi continuăm să trăim ceva în care nu credem. Este cauza primară de încetinire a vindecării deoarece este o continuă sursă de stres. Dacă nu obțineți de la Impactul imediat sau de la Codul vindecării ceea ce ați dorit, căutați cu sinceritate în suflet un conflict conștient. Gestionați problema de îndată ce deveniți conștienți de ea și lucrați în acest sens cu Codul vindecării.

Vorbind cu noi înșine. Este ceea ce numim „plantarea unei semințe stricate". În cartea sa, *You Can Love Your Life [Poți să-ți iubești viața]*, dr. Neil Warren menționează cercetări conform cărora oamenii își spun până la 1 300 de cuvinte pe minut. Aceste cuvinte rostite pentru noi înșine sunt tușele de penel care schițează imaginile din sufletele noastre. Aceste gânduri sunt semințele pe care le plantăm în inimile noastre, care cresc și rodesc.

Dacă plantați permanent noi imagini și convingeri distructive în timp ce lucrați cu Codul vindecării sau cu Impactul imediat, este evident că „umpleți paharul" și contracarați efectele vindecării. Gândiți conștient și concentrați-vă asupra adevărului, iubirii și respectului de sine și pentru alții, precum și la orice altceva poate fi de ajutor în vindecare. Veți fi bucuroși oare de ce vor rodi semințele plantate astăzi de voi? Dacă nu, începeți să plantați semințele bune acum! Este vital pentru succesul pe termen lung.

Provocarea și scuza noastră

Noi am făcut câteva promisiuni îndrăznețe în această carte.

Am afirmat că o tehnică simplă, de învățat în cinci minute și de aplicat în șase, poate vindeca sursa oricărei probleme de sănătate, relaționale sau de succes/performanță pe care ați putea-o avea.

Am susținut că un exercițiu de respirație/meditație de 10 secunde vă face să vă simțiți atât de bine, de parcă ați fi făcut 20 de minute de exerciții fizice sau de meditație.

Vă provocăm să ne dovediți că nu avem dreptate!

Faceți aceste exerciții cu regularitate. Pentru Codul vindecării, cel puțin șase minute zilnic, de două-trei ori pe zi. Asta vă este rețeta.

Pentru stăpânirea stresului situațional, faceți Impactul imediat după cum simțiți nevoia sau de trei-patru ori pe zi.

Dacă chiar nu este eficient pentru voi, scrieți-ne! (Dar faceți-o și dacă funcționează, ne-am bucura să vă auzim povestea.)

Singura situație în care aceste tehnici s-ar putea dovedi invalide ar fi dacă nu le-ați face deloc.

După ce am spus asta, vă anunțăm și că, dacă ajungeți într-un punct mort cu Codul vindecării sau, pur și simplu, doriți rezultate mai rapide, mai există un nivel, și anume sistemul Codurilor vindecării, care se poate dovedi mai puternic pentru că se adresează direct unei anumite probleme. Veți găsi detalii în plus la sfârșitul cărții. De asemenea, puteți obține informații suplimentare despre întregul sistem și atunci când vă înregistrați cartea pe site-ul www.thehealingcodebook.com.

Dar, cu ceea ce aveți deja — Codul vindecării, acces la Detectorul de probleme sufletești și Impactul imediat — sunteți echipați să gestionați problemele sufletești și stresul situațional o viață întreagă de acum încolo.

Dacă auziți că există o pastilă care să vindece orice simptom fizic ați avea... care să vă îmbunătățească relațiile... să dărâme toate blocajele drumului vostru către succesul pe care vi-l doriți...

Și dacă noi am afirmat vreun moment că asta este ceea ce vă trebuie vouă, prietenilor voștri, familiei, noi v-o trimitem gratis...

N-ați comanda chiar acum? N-ați comanda-o pentru voi, pentru prieteni, pentru familie și colegi?

Ei bine, ne pare rău, ceea ce vă oferim nu este o pastilă! Dacă era, și noi eram miliardari de-acum (cel puțin așa ne spun oamenii).

Ne scuzăm că nu vă putem vinde o pastilă. În schimb, v-am vândut o carte. Simple informații. Dar informații care vă oferă ceva pentru voi, familie, prieteni. Două tehnici simple, pe care le-ați învățat cu siguranță de acum și pe care le puteți folosi pentru a vindeca orice problemă sufletească pentru tot restul vieții.

Vă provocăm să ne dovediți că nu avem dreptate!

Rugămintea noastră este *să folosiți aceste instrumente* (chiar dacă nu sunt sub formă de pastilă ☺).

Și încă ceva...

Dați-o mai departe!

Pentru noi, amândoi, Codurile vindecării sunt mult mai mult decât o afacere. După cum spuneau Blues Brothers, „Avem o misiune de la Dumnezeu!".

Dorim să vedem vindecare în această lume. De aceea am scris această carte. Vă rugăm ca, după ce ați citit-o și ați aflat cum se lucrează cu Codul, cu Impactul imediat și unde găsiți și Detectorul de probleme sufletești, împrumutați cartea și altor persoane care au nevoie de ea. Arătați-i unui prieten cum să le

folosească când luați masa. În cazul în care Codul vindecării și Impactul imediat v-au ajutat, vorbiți-le și altor oameni despre ele!

Ajutați-ne să răspândim vindecarea în lume. Dumnezeu știe că ne este necesară tuturor!

Dumnezeu să vă binecuvânteze și să vă îndrume pe calea vindecării voastre!

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mai multe despre...
Noi și filosofia noastră

Am participat, de-a lungul anilor, la zeci și zeci de seminare, prelegeri și ateliere de lucru. Am citit sute de cărți în școală, pentru cursuri sau doar de plăcere. Apreciem foarte mult prezentatorii care își împărtășesc convingerile, în special cele ce țin de spiritualitate și de perspectiva lor asupra lumii.

Ne-am gândit, așadar, că și voi veți aprecia dacă ați afla mai multe despre noi.

Simplu spus, suntem adepți ai lui Iisus Hristos. Credem într-unul Dumnzeu, fiul său Iisus și Duhul Sfânt, care se află în noi, și în cuvântul Lui scris, Biblia. Credem că Dumnezeu este singura ființă din Univers care este incapabilă de altceva decât iubire — pentru că El *este* iubire. Credem că Dumnezeu știe și că lui Dumnezeu îi pasă de fiecare lacrimă vărsată de un om pe Pământ.

Eu (Alex) am crescut cu învățătura că Dumnezeu este rău, răzbunător și egoist... cel puțin asta îmi amintesc. Mi-au trebuit mulți ani să trec peste educația mea religioasă. Până la urmă, am ajuns să înțeleg că Biblia nu-L înfățișează pe Dumnezeu așa cum m-a învățat pe mine educația religioasă. Biblia este o scrisoare de dragoste. Conține ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci, dar asta pot spune și despre instrucțiunile de folosire de la DVD-ul meu. Fă așa și nu fă așa sunt instrucțiuni pline de iubire de la Creator despre cum să trăim în iubire, bucurie și pace.

Noi credem că Dumnezeu le dă unor oameni anumite sarcini pentru a-I răspândi iubirea. Pentru noi, ceea ce facem nu

este în primul rând afacere, ci misiune. Credem că Dumnezeu ne-a solicitat pentru misiunea de a-i ajuta pe oamenii în suferință prin iubire. O parte din această misiune se poate îndeplini prin intermediul minunatelor tehnici de vindecare pe care le vindem.

O altă parte a acestei misiuni este de a finanța, cu banii proveniți din vânzarea acestor produse, programe care vizează misiuni similare cu a noastră.

În prezent, principalul nostru program caritabil se desfășoară în America de Sud pentru copiii străzii, cu vârste cuprinse între 2 și 12 ani. Ei sunt luați de pe străzi, li se oferă un cămin, sunt hrăniți, îmbrăcați, educați în spiritul iubirii de Dumnezeu și îndrumați să învețe o meserie. Pe scurt, își recapătă viața.

Aceasta este, în câteva cuvinte, credința noastră. Dacă ați dori să știți mai multe despre convingerile noastre, nu ezitați să ne contactați prin intermediul site-ului www.thehealingcodebook.com. Dacă doriți mai multe informații despre cum ați putea ajuta copiii străzii, vă vom spune bucuroși.

Mulțumim și Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Alex Loyd și *Ben Johnson*

Înregistrați-vă cartea pentru a primi mai multe cadouri ca bonus[23]

Nu uitați că, atunci când veți înregistra cartea pe site-ul www.thehealingcodebook.com, veți primi mai multe cadouri ca bonus, care fac cartea și mai valoroasă. Veți avea nevoie de carte pentru a o înregistra.

Urmează o listă cu ceea ce veți putea accesa după înregistrare.

- Acces imediat la Detectorul de probleme sufletești (**Heart Issues Finder**), singurul instrument de evaluare de acest fel din lume, care identifică problema de bază și vă oferă un raport personalizat de 10–15 pagini, în care sunt punctate problemele pentru care puteți utiliza Codul vindecării. (În valoare de 99$)
- Un film cu un eveniment înregistrat direct, în cadrul căruia dr. Alex Loyd și dr. Ben Johnson au dezvăluit „**Cele șapte secrete ale vieții, sănătății și prosperității**", care fac obiectul unei părți din această carte.
- Newsletterul lunar „**The Secret Spiritual Laws of Nature**" [Legile spirituale secrete ale naturii] al dr. Alex Loyd, prin e-mail, timp de un an.
- The **Personal Tracking form** [Formularul personal de observație] pentru o evidență a parcursului vindecării.
- Exemple de **Truth Focus Statements** [Declarații de concentrare asupra adevărului] de la cele 12 categorii, care să vă ajute la executarea Codului vindecării.

---

[23] Oferta aparține www.thehealingcodebook.com. Editura Hachette Book Group, Inc. nu este afiliată și nu susține reclama/oferta site-ului www.thehealingcodebook.com și nu își asumă nicio responsabilitate pentru conținutul acesteia.

- Invitații la teleseminare, noutăți din sfera cercetării și multe altele. Pe măsură ce se adaugă noi bonusuri, veți fi informați.

Sperăm „să lăsați dialogul deschis" prin înregistrarea cărții, prin transmiterea poveștii voastre și conectându-vă la www.thehealingcodebook.com pentru a afla ce se mai petrece acolo.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mai multe despre The Healing Codes® [Codurile vindecării]

Acum, când aveți Codul vindecării și înțelegeți cum și de ce funcționează, poate sunteți curioși să aflați câte ceva despre ceea ce a fost menționat de-a lungul cărții, și anume sistemul mai larg care stă la baza Codului vindecării.

Așa cum am menționat în *Capitolul unsprezece*, unul dintre elmentele-cheie ale Codurilor vindcării este reprezentat de cele 12 categorii. Ceea ce primiți în pachetul Codurile vindecării este doar un program ușor de exerciții care se adresează fiecărei probleme posibile și oricărei amintiri celulare din viața voastră, indiferent că sunteți conștienți de ele sau nu. După ce se rezolvă multe dintre problemele sufletești importante cu „12 Days to a Changed Life" [12 zile până la o altfel de viață], puteți consulta Problem Reference Chart [Diagrama de referință pentru probleme] de la sfârșitul The Healing Codes Manual [Manualul Codurile vindecării] pentru a vă identifica acolo problema cea mai supărătoare. De acolo, sunteți trimiși la acea secțiune din manual care vă oferă exact Codurile vindecării de care aveți nevoie pentru acea anumită problemă.

Pentru a afla mai multe despre sistemul Codurilor vindecării, nu uitați să vă înregistrați cartea la www.thehealingcodebook.com și, în acest fel, veți avea posibilitatea de a accesa mai multe informații.

BCU IASI/CENTRU LIBRARY

PRINT multicolor
Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro
SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

29 201/20669

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ÎN COLECȚIA
CITEȘTE SĂNĂTOS
AU APĂRUT:

Noua biblie a vitaminelor
de Earl Mindell și Hester Mundis

Vindecarea bolilor incurabile prin metode naturale
de Mikhail Tombak

Cel mai bun manual de slăbit pentru bărbați
de Dr. John Briffa

Secretele autovindecării
de Dr. Maoshing Ni

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ALEXANDER LOYD
deține doctorate în psihologie și medicină naturistă. Cei 12 ani de căutare a unui tratament pentru depresia soției sale au dus la descoperirea sistemului *Codul vindecării* în 2001. De atunci, cabinetul său particular a devenit unul dintre cele mai mari de acest fel din lume, în condițiile în care mii de clienți din 50 de state americane și peste 140 de țări folosesc *Codul vindecării* pentru a vindeca, practic, orice problemă fizică, emoțională, de succes sau relațională.

BEN JOHNSON,
medic, specialist în osteopatie și medicină naturistă, este fost director al Clinicii de recuperare imunologică din Atlanta, Georgia. După ce s-a tratat, în 2004, de boala Lou Gehring cu ajutorul *Codului vindecării*, el a ținut prelegeri în toată lumea despre felul în care acționează acesta. Este singurul medic care a apărut în bine cunoscuta carte și în filmul pe DVD The Secret.

CODUL vindecării

ESTE ECHIPAMENTUL VOSTRU PENTRU VIAȚĂ: FOLOSIȚI-L!

TESTELE DOCTORULUI ALEXANDER LOYD AU ARĂTAT CĂ EXISTĂ UN „COD UNIVERSAL AL VINDECĂRII" CARE POATE AJUTA LA VINDECAREA CELOR MAI MULTE PROBLEME PENTRU CEI MAI MULȚI OAMENI. CARTEA CUPRINDE ȘI:

>> cele șapte secrete ale vieții, sănătății și prosperității;
>> tehnica de 10 secunde a Impactului imediat pentru dezamorsarea stresului zilnic;
>> Detectorul de probleme sufletești, singurul test care identifică problemele de bază printr-un raport personalizat și succint.

ACUM, PUTEȚI DESCOPERI FORMULA REVOLUȚIONARĂ CARE VINDECĂ PROBLEMELE DESPRE CARE ȘTIAȚI... ȘI CHIAR ȘI PE CELE DESPRE CARE NU ȘTIAȚI.

Am folosit aproape toate tehnologiile moderne, protocoale de tratament, tehnici, sisteme, filozofii și modalități de vindecare atât din medicina alopată, cât și din cea alternativă, dar, dacă ar fi să aleg doar una, aceasta ar fi lucrarea dr. Loyd. Nu cunosc niciun alt proces care să fie atât de elegant în simplitatea lui, atât de ușor de învățat, de profund eficient și, mai ales, etern. Cea mai bună recomandare pe care o pot face este să spun că îl folosesc eu însumi, îl folosesc pentru familia și pacienții mei.
MERRIL KEN GALERA, medic, director medical la Galera Center

Aproape că trebuie să treci printr-un proces ca acela din *Codul vindecării* pentru a-ți schimba convingerile greșite care te împiedică să ai viața și sănătatea pe care ți le dorești.
DR. BRUCE LIPTON, fost cercetător în domeniul biologiei celulei la Stanford și autor al bestsellerului *Biology of Belief*

Lifestyle PUBLISHING
CITEȘTE sănătos
9 786069 280485
www.lifestylepublishing.ro
ISBN: 978-606-92804-8-5

BCU MIHAIL KOGĂLNICEANU